

La rivista di *Terre des hommes*  
**Coraggio**

*Salute mentale  
un'emergenza  
invisibile*

*Gaza  
disegnare per  
raccontare gli  
orrori*





## In prima linea nelle crisi umanitarie

In Ucraina, le bambine e i bambini crescono sotto alle bombe. In Myanmar, devono reimparare a vivere dopo il terremoto. In ogni crisi, la salute mentale di bambine e bambini è un'emergenza vitale.



## Parola a

Anastasiia Brieiva e Ma Yu Yu Maw: due donne che fanno della salute mentale di bambine e bambini la loro priorità quotidiana.



## Prospettive

A Gaza, Hadeel organizza laboratori di disegno in spazi protetti, affinché le bambine e i bambini possano esprimere su carta i loro traumi e una parte della loro quotidianità.



## Rassegna

- Crisi dimenticata in Burundi
- Successo del Congresso mondiale sulla giustizia penale minorile
- Little Prince Swiss Foundation: una collaborazione senza precedenti



## Come aiutare?

I nostri volontari organizzano eventi solidali in tutta la Svizzera. In questo periodo di fine anno, entra a far parte del gruppo di volontari nelle tue vicinanze e contribuisci a cambiare le cose!




**Ogni bambino al mondo ha il diritto di essere un bambino, semplicemente.**

Aspiriamo a un mondo in cui i diritti dell'infanzia siano sempre rispettati, come sancito dalla Convenzione sui diritti del fanciullo. Un mondo dove i bambini possano crescere in sicurezza e diventare gli attori del cambiamento a cui aspirano nella loro vita.

**Foto di copertina** ©Tdh/Christina Pashkina **Responsabile editoriale** Joakim Löb **Coordination** Manon Le Signor **Redazione** Marc Nouaux, Manon Le Signor **Concezione grafica e impaginazione** Maude Bernardoni **Il reportage** è stato realizzato con il sostegno di Htoi San Awng e Oleksandr Vlasenko **Pubblicazione** 4 numeri all'anno **Tiratura** 100'000 copie in tedesco, francese e italiano **Stampato da** Stämpfli AG **Modifiche di indirizzo** T +41 58 611 06 11, donorcare@tdh.org **Posta dei lettori** redaction@tdh.org

Con il sostegno di

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Direzione dello sviluppo  
e della cooperazione DSC



stampato in  
**svizzera**



La vostra donazione  
in buone mani.





«La salute mentale deve essere al centro di ogni emergenza»

**Maria Bray**, consulente globale per la salute mentale, il sostegno psicosociale e la protezione

## Curare le ferite invisibili delle bambine e dei bambini

Si può davvero parlare di salute mentale, di sostegno psicosociale, quando l'ingiustizia è costante, sistemica, brutale? Quando le emergenze si susseguono e tutto crolla, parlare di benessere sembra quasi fuori luogo. Eppure, è proprio lì, esattamente lì, che la salute mentale deve trovare tutto il suo spazio.

Prendiamo ad esempio Gaza, dove il livello di disumanità è tale che distribuire cibo non basta più a restituire un senso di sicurezza. Durante le riunioni online, non oso più chiedere alle mie colleghe e ai miei colleghi come stanno: so che anche una domanda così semplice può far emergere la loro fragilità e che potrebbero crollare in qualsiasi momento. Eppure, abbiamo bisogno che gli adulti restino forti, perché solo così le bambine e i bambini possono sentirsi al sicuro.

Ma cosa vuol dire davvero "stare bene"? A Gaza, in Svizzera, in Ucraina o in Myanmar, la risposta cambia radicalmente. Ricordo una missione in Sri Lanka, nel pieno della guerra: avevamo chiesto alle bambine e ai bambini di raccontarci le loro paure mentre le bombe cadevano. Non erano le esplosioni a spaventarli di più, ma l'idea che le recinzioni venissero distrutte e che gli elefanti potessero invadere e calpestare le loro case. È un esempio che ci ricorda quanto sia essenziale saper ascoltare le bambine e i bambini, ovunque si trovino.

In Terre des hommes, lavoriamo fianco a fianco con le bambine e i bambini per comprendere insieme i loro bisogni e le loro aspettative. Nelle pagine che seguono, il nostro dossier vi condurrà nel cuore della guerra in Ucraina e tra le profonde ferite lasciate dal recente terremoto in Myanmar. Nei momenti più duri delle crisi – tra morte, fame e sfollamenti forzati – il vostro sostegno ci permette di offrire a tante bambine e a tanti bambini una routine, punti di riferimento e spazi sicuri dove poter socializzare. Coinvolgiamo anche gli adulti di riferimento, affinché possano trasmettere fiducia e sicurezza. In questo modo, il trauma non scompare, ma trova un posto all'interno della loro storia. E quando la speranza e la fiducia tornano a fiorire, le bambine e i bambini possono finalmente guardare di nuovo al futuro.

Basta poco per ridare speranza: un momento di svago, una persona al proprio fianco, una parola in grado di rassicurare. A volte è davvero un piccolo gesto a fare la differenza. Io non smetterò mai di lottare. Quando parlo con passione della causa che mi guida, qualcuno mi fa notare che non salvo vite. È vero, non salvo vite... ma se riesco ad aiutare anche una sola bambina o un solo bambino a stare bene, allora ne è valsa la pena.



Maria Bray

**Si, voglio aiutare** 

### Sito web

Faccio una donazione su  
[tdh.org/fr/faites-un-don-magazine](https://tdh.org/fr/faites-un-don-magazine)



### Bonifico bancario

Faccio una donazione tramite  
la mia applicazione bancaria  
CH41 0900 0000 1001 1504 8



 **TWINT**

Faccio una donazione tramite Twint  
scansionando  
questo codice QR

# Salute mentale: un'emergenza invisibile

Tra le macerie lasciate dal terremoto del 28 marzo 2025, Khaing e Thune, due bambini del Myanmar, cercano di ritrovare i propri punti di riferimento. In Ucraina, Kyrylo vive sotto le bombe da oltre tre anni. Nonostante un'esistenza sconvolta dalla violenza e dalla perdita, questi tre bambini continuano a rialzarsi. Parlano, giocano e, soprattutto, riescono ancora a sognare. Le loro parole, i loro gesti e persino i loro silenzi ci raccontano cosa significhi crescere immersi nel caos. Ci insegnano che a volte basta un orecchio pronto ad ascoltare, un luogo sicuro o la presenza di un adulto premuroso per trovare la forza di resistere. In queste pagine vi invitiamo a scoprire da vicino le loro storie. Più che un racconto di dolore, sono un inno silenzioso al coraggio e alla resilienza dell'infanzia.

Ci troviamo a Sagaing, cuore religioso e monastico del nord-ovest del Myanmar. In ogni quartiere, in ogni vicolo, ci sono ancora le cicatrici del devastante terremoto del 28 marzo 2025. Nel giardino di una delle tante pagode di questa città di 300 000 abitanti incontriamo Khaing Min Thant, 13 anni. È uno dei sopravvissuti a una tragedia che, secondo le stime ufficiali, ha causato oltre 3700 vittime – un bilancio terribile che molti esperti considerano persino sottostimato. Khaing parla a bassa voce, con lo sguardo sfuggente, segno di un dolore ancora presente, nonostante i progressi compiuti per elaborare il trauma. Un peso che si aggiunge a quello di un paese già segnato da gravi tensioni interne.

**«Ero alla scuola del Dhamma, nel monastero, quando la terra ha iniziato a tremare. Ho urlato a tutti di correre.»**

**Khaing Min Thant, 13 anni**

*«Eravamo al primo piano. Quando scendevamo dalle scale, ho visto cose che non dimenticherò mai.»* Divisa da Mandalay dal leggendario fiume Irrawaddy, Sagaing porta ancora impresse le cicatrici del dramma. Alcuni quartieri sono stati sventrati e, tra cumuli di detriti ammassati dopo il sisma, resistono rifugi di fortuna in lamiera o bambù, in balia del vento e della pioggia. Passeggiando tra queste strade, le storie si intrecciano e colpiscono al cuore: il nonno malato morto durante un'evacuazione improvvisa; la madre che ricorda il figlio di sei anni, intrappolato sotto le macerie, che implorava di essere salvato. I mesi trascorrono, ma il tempo non basta a cancellare l'eco di quel dolore. A Sagaing, la tensione è ancora palpabile. Una voce si diffonde veloce: un nuovo terremoto sarebbe imminente. Le scuole si svuotano, gli studenti vengono rimandati a casa, e inizia il

panico. Il giorno dopo, a Mandalay, una donna in preda alla paura racconta di una scossa che avrebbe fatto cadere un albero. Nessun altro, però, l'ha avvertita. Sono i fantasmi del tragico 28 marzo e delle scosse di assestamento che risuonano ancora nella memoria di chi ha vissuto il terremoto. Oggi, la terra in Myanmar non trema più, ma gli adulti hanno perso il senso di stabilità. Le bambine e i bambini, invece, non conoscono più il significato di normalità: vivono in uno stato di allerta permanente.



**Lo sapevate?**

**1'600**

**bambine e bambini della comunità ricevono ogni mese un sostegno psicosociale dopo il terremoto in Myanmar**

Khaing vive con la nonna, lo zio e la zia in una casa di bambù su palafitte, alta un metro e mezzo e ora pericolosamente inclinata dopo il sisma.



©Teh/Nyan Zay Htet

Khaing vive con la nonna, lo zio e la zia in una casa di bambù su palafitte, alta un metro e mezzo e ora pericolosamente inclinata dopo il sisma. Sorge vicino alla ferrovia, all'ombra di un grande tamarindo sotto il quale i vicini si ritrovano, osservati dalla calma presenza di una mucca. Prima del terremoto, Khaing amava arrampicarsi su quell'albero per raccogliere foglie da usare in cucina. Oggi, invece, ha paura

**➤ Khaing, con lo sguardo sfuggente, racconta la sua storia. La sua casa, parzialmente crollata a causa del terremoto, è rattoppata con teloni verdi.**

delle altezze. Quel giorno ha visto morire un amico d'infanzia, schiacciato da una lavagna. Da allora, lo sguardo è diventato triste e le parole faticano a uscire. Non riesce a raccontare alla famiglia ciò che ha vissuto: «*Ho detto che andava tutto bene per non preoccuparli*», ammette. Oggi, il ragazzo ha trovato un rifugio sicuro alla pagoda Shwe Si Gon, dove Terre des hommes (Tdh) ha creato uno spazio protetto per l'infanzia.



©Tdh/Min Thant

«Quando vengo qui, dimentico il terremoto perché mi fa bene cantare, fare origami, giocare e leggere.»



Khaing Min Thant, 13 anni

### Continuare a studiare per non perdere la speranza

In Myanmar, Terre des hommes porta avanti attività pensate per ridare alle bambine e ai bambini un senso di normalità e fiducia nel futuro. Le squadre mobili si spostano di villaggio in villaggio per raggiungere quanti più piccoli possibile. Dall'inizio dell'emergenza, oltre 5000 bambine e bambini hanno ricevuto supporto psicologico. A Sagaing, i piccini e i più grandicelli si siedono a gambe incrociate su teli colorati stesi a terra. Si gioca a carte, si creano origami, si inventano coreografie e, soprattutto, si ride. «*Quasi nessun edificio è rimasto in piedi – racconta Laurence Gaubert, responsabile dell'unità di risposta alle emergenze di Tdh – così ci siamo organizzati per portare le attività direttamente nelle strade, nei parchi o nei monasteri che sono rimasti in piedi. Proponiamo esercizi di calcolo, dettati e altre attività di base per mantenere vivo il legame con la scuola*».

Tra i partecipanti c'è anche Khaing, che mostra con orgoglio il suo quaderno di scuola, tenuto con cura nonostante la vita stravolta dal sisma. I disegni sono ordinati, le didascalie scritte con precisione. Per lui, queste attività sono un segno concreto che l'istruzione può ancora essere una via di speranza, uno dei pilastri del quadro di riferimento per la salute mentale e il sostegno psicosociale (SMSPS) di Tdh. Khaing vuole aggrapparsi al suo diritto

di studiare, anche se – come lui stesso racconta – «*molti genitori dicono che basta saper leggere e scrivere. Per loro, la priorità è iniziare presto a lavorare per guadagnare denaro*».

«Voglio studiare, diventare ingegnere e costruire case per chi non ha un tetto»

Khaing Min Thant, 13 anni

### I 5 pilastri del benessere

Nell'ambito del suo quadro di riferimento per la salute mentale e il sostegno psicosociale (SMSPS), Terre des hommes definisce cinque pilastri fondamentali per il benessere delle bambine e dei bambini: **sentirsi al sicuro, mantenere legami, vivere in dignità, essere rispettati e non perdere la speranza**. L'obiettivo è ridurre la sofferenza, migliorare il benessere psicosociale e rafforzare la resilienza. Perché una bambina o un bambino possa affrontare le difficoltà, è essenziale sviluppare le sue capacità e quelle delle persone che gli sono più vicine.



Ma Zin Mar Win, assistente sociale, guida un laboratorio di musica e danza in uno spazio protetto per l'infanzia a Sagaing.



©Tdh/Nyan Zay Htet

Lo sapevate?  
Nel 2024, ben

**48'800**



**bambine e bambini  
in tutto il mondo  
hanno beneficiato del  
supporto psicologico  
offerto da Terre des  
hommes e dai suoi partner**

Thune Yati San, 13 anni, è stato segnato a lungo dal trauma del sisma del 28 marzo. Vive con la sua famiglia in un alloggio temporaneo e racconta: «Ogni volta che qualcuno camminava, il pavimento in legno scricchiolava e avevo la sensazione che stesse per arrivare un'altra scossa.» Come Khaing, anche lei partecipa alle attività dello spazio protetto per distrarsi e ritrovare un po' di serenità. «Mi piace cantare e ballare, ma preferisco lo sport e i giochi di squadra. Adoro partecipare a delle competizioni. È bello avere uno spazio sicuro dove giocare: fuori è diventato troppo pericoloso a causa dei vetri rotti nei campi e per strada.» Le attività sportive sono accompagnate da momenti di dialogo e ascolto, pensati per aiutare le bambine e i bambini a elaborare ciò che hanno vissuto.



©Tdh/Nyath Zay Htet

«Durante il primo incontro, ci siamo seduti in cerchio e abbiamo parlato di quello che era successo durante il terremoto.»

Thune, 13 ans

La mamma di Thune è molto riconoscente per questo supporto che, da sola, non avrebbe potuto garantire a sua figlia. «Questo spazio offre non solo cibo, ma

anche un luogo dove le bambine e i bambini possono giocare in sicurezza. Senza questo aiuto, non so come avremmo fatto a tirare avanti. Ciò che apprezzo di più è il sostegno emotivo. Le bambine e i bambini ne hanno davvero bisogno, mentre noi genitori siamo sopraffatti, impegnati a gestire le conseguenze del terremoto: trovare un riparo, procurarci da mangiare, cercare di immaginare un futuro... È un punto di riferimento sicuro, molto più affidabile che lasciare i figli a giocare per strada.»

Le attività ricreative sono parte integrante del processo di guarigione. Dopo lo shock causato da un'esplosione o da un crollo, è importante non sottovalutare le settimane e i mesi successivi. L'accumulo di traumi e difficoltà finisce per avere un forte impatto sul benessere delle vittime. Lasciare il proprio Paese, la propria città o la propria casa è un'esperienza estremamente dura, soprattutto per le bambine e i bambini, come spiega Laurence:



«Ogni spostamento forzato è vissuto da una bambina o un bambino come un lutto: una rottura totale con i suoi punti di riferimento e un peso emotivo molto difficile da sostenere»



©Tdh/Christina Pasikina

Karina Mala, 22 anni, animatrice, racconta le difficoltà quotidiane che segnano la vita di tutti i giorni: «*Ogni giorno dobbiamo proteggerci. La paura dei bombardamenti è il principale ostacolo, non solo per svolgere le attività educative, ma per continuare a vivere con dignità. Le bambine e i bambini arrivano impauriti, incerti su cosa li aspetta, ma il nostro obiettivo è costruire un ambiente di fiducia e offrire loro uno spazio sicuro.*»



↪ **Kyrylo gioca a «Indovina chi sono?» insieme ai suoi compagni dello spazio protetto di Rizunenkovo**

«**Ogni volta che arrivo qui, sono felice. E lo stesso quando me ne vado**»

Quando le sirene tacciono e la pianura resta silenziosa, le bambine e i bambini possono finalmente ritrovarsi. Molti di loro sono fuggiti dalla linea del fronte insieme alle famiglie e ora vivono da sfollati nella regione di Kharkiv. Per

la maggior parte del tempo restano chiusi nelle loro case o negli alloggi provvisori, dove le ore scorrono lente e tutte uguali. Nello spazio protetto di Rizunenkovo, invece, l'atmosfera è diversa: sembra di essere nel cortile di una scuola. Non c'è spazio per la noia: si ride, si disegna, si corre, si salta. C'è anche tempo per ricevere un sostegno con i compiti. Bambine, bambini e ragazzi dai 6 ai 17 anni si siedono in cerchio sull'erba, uniti dal desiderio di stare insieme, proprio come racconta Kyrylo, 14 anni: «*L'unica cosa che voglio è passare del tempo con gli amici.*» Qui lo spazio protetto per l'infanzia si trova in una scuola ormai vuota. In altre comunità, invece, è ospitato in bunker o in qualsiasi edificio solido e sicuro che sia ancora in piedi. «*Ogni volta che arrivo qui, sono felice. E lo stesso quando me ne vado*», confida Kyrylo. Non vuole parlare della guerra, degli amici lontani, delle sirene, delle giornate infinite chiuso in casa, delle famiglie separate. Per lui, come per molti altri, lo spazio protetto è un rifugio dove poter dimenticare tutto e ricominciare a immaginare il futuro. «*Di sogni ne ho tanti, ma per ora li tengo in serbo per me*», conclude con un sorriso che mescola serietà e speranza.

Lo sapevate?  
Nel 2024,

**9'750**

**bambine e bambini in Ucraina hanno potuto beneficiare del programma SMSPS di Tdh**



La resilienza dei più piccoli nasce anche dal sostegno degli adulti

e, allo stesso tempo, gli adulti traggono forza dall'energia e dal coraggio delle bambine e dei bambini, come racconta Karina con emozione: «*Quando vedo una bambina o un bambino che si apre, che ritrova progettualità e speranza, che fa nuovi amici e si sente più connesso... ricevo un'energia straordinaria! Anch'io porto ferite psicologiche causate dalla guerra. Un giorno, un colpo di artiglieria è caduto vicino e ho dovuto gettarmi a terra per proteggere con il mio corpo un amico.*»

La giornata si conclude sotto un segno di speranza: le nuvole si aprono, lasciando spazio al sole, e le attività proseguono sotto un cielo limpido che annuncia l'estate. Oggi, nessuna sirena, nessuna esplosione: nello spazio protetto è stato un giorno di calma e sorrisi, e questo vale doppio per i piccoli ospiti. Tra gli sguardi intensi, appesantiti dalla durezza della vita quotidiana, si intravede una luce. Poter evadere, anche solo per qualche istante, è già un dono immenso. Come sottolinea bene Laurence: «*Durante una crisi umanitaria, i genitori non hanno il tempo di raccontare cosa stia succedendo e i figli pensano le cose più disparate. Per una bambina o un bambino, giocare significa ridere e liberarsi dai problemi. Prendersi il tempo di spiegare la situazione e di distrarli, ogni volta che è possibile, è sempre prezioso.*»

Laurence lo ricorda bene: non c'è salute senza salute mentale, e non



**Anche i genitori hanno bisogno di sostegno per restare accanto ai propri figli**

«*Le animatrici sostengono i nostri figli, ma aiutano anche noi a mantenere il morale alto, e questo è fondamentale in tempo di guerra.*» Svitlana, mamma di Kyrylo, partecipa ai laboratori di genitorialità positiva organizzati da Tdh. Questi incontri offrono strumenti per comprendere meglio il comportamento dei figli e, al tempo stesso, diventano momenti preziosi di socializzazione per adulti che spesso vivono isolati. Karina lo nota ogni giorno: «*Vediamo più genitori sorridenti. Per loro era importante avere luoghi dove ritrovarsi.*» Anche Iryna conferma: «*L'effetto è meraviglioso: ci incontriamo, parliamo e beviamo il tè insieme.*» Quando i genitori stanno meglio, anche i figli lo sentono. Una famiglia più serena e unita è più forte nel resistere alla brutalità della guerra.







©Taty/Christina Pashkina

↑ **I più piccoli partecipano a un gioco con delle palline e un grande paracadute colorato**

può esserci salute mentale senza il soddisfacimento dei bisogni primari. *«Non possiamo proporre attività legate al benessere psicologico se le persone non hanno acqua, cibo o un tetto sopra la testa. Prima bisogna garantire i bisogni essenziali, e farlo in un ambiente protetto: altrimenti non ha senso»,* afferma

con decisione. È proprio questo lo scopo di Tdh: rispondere prima ai bisogni fondamentali e fare di tutto – anche con poco – per far sentire le bambine e i bambini al sicuro e accolti. Khaing, Thune, Kyrlyo e tanti altri non hanno scelto di subire un terremoto o una guerra, ma in ognuno di loro c'è una forza che li

spinge a proseguire. A stare meglio. Guidati e sostenuti, scoprono che non devono portare da soli il peso di queste tragedie.

**Perché la salute mentale è un diritto. Sempre.**

Marc Nouaux

**Con la vostra donazione possiamo ad esempio**



©Tdy/Nyan Zay Htet

**CHF 150.-**

Offrire a un bambino traumatizzato 5 sedute individuali di sostegno psicologico

**CHF 100.-**

Permettere a 5 bambini del Myanmar di tornare a scuola grazie a un kit scolastico

**CHF 50.-**

Finanziare una sessione di attività educative e creative con 60 bambini



## Anastasiia Brieieva e Ma Yu Yu Maw

Anastasiia Brieieva (A.B.) ha conosciuto la guerra da vicino: sette mesi di occupazione che le hanno segnato la vita. Da questa prova dolorosa è nata una nuova forza, che oggi, dal 2024, mette al servizio di bambine e bambini come facilitatrice per Terre des hommes (Tdh) nella regione di Kharkiv. La sua esperienza, pur segnata dalla sofferenza, è diventata un motore per restituire ai più piccoli un senso di benessere e sicurezza. A 7000 chilometri di distanza, a Sagaing, Ma Yu Yu Maw (M.Y.Y.) porta con sé un vissuto altrettanto intenso. Assistente sociale di Tdh dal 2021, ha dovuto sviluppare rapidamente nuove competenze per affrontare l'emergenza seguita al terremoto che ha colpito la sua comunità. Dall'Ucraina al Myanmar, il racconto incrociato di due donne che ogni giorno mettono la salute mentale di bambine e bambini al centro della loro missione.

### Cosa ti spinge a impegnarti ogni giorno nonostante le difficoltà e i rischi?

**A. B.:** Per me, tutto parte da un sorriso. Voglio che le bambine i bambini imparino a fidarsi di sé stessi e di noi, che continuino a sognare e a credere in un futuro migliore. Mi impegno perché si sentano davvero ascoltati e compresi. Ricordo loro che provare emozioni è naturale e che possono esprimerle senza paura. Il mio messaggio è semplice: *«Siete delle persone libere, in un paese libero. Avete il diritto di parlare, di esprimervi e di fare cose belle.»*

**M. Y. Y.:** La mia forza nasce dalla mia storia personale. I miei genitori non hanno potuto crescermi perché entrambi lavoravano in un'altra città. Da bambina sono stata accolta da mio fratello, ma mia cognata mi maltrattava: il cibo non era mai abbastanza, dormivo in un edificio separato dalla casa e il mio compleanno non è mai stato festeggiato. So quindi, per esperienza diretta, quanto siano fondamentali la sicurezza familiare ed emotiva. Da piccola non sono stata protetta; oggi, il mio impegno è fare in modo che ogni bambina e bambino possa vivere con la propria famiglia e ricevere tanto amore.

### Quanto ti hanno segnata gli eventi nel tuo Paese?

**A. B.:** Ho vissuto l'occupazione dall'interno. All'inizio della guerra sono rimasta intrappolata in casa per sette lunghi mesi, in un clima di incertezza in cui le mie scelte e la mia libertà di espressione erano ridotte al minimo. Non avevo accesso a informazioni e, quando non sai cosa accade intorno a te, la paura diventa costante. Vivevo sotto stress continuo, tormentata da incubi, e ho perso ogni senso di sicurezza e di umanità. È stato un periodo che mi ha lasciato un segno profondo. Eppure, oggi riesco a vedere anche il lato positivo: mi ha resa più empatica e paziente, capace di comprendere meglio lo stato emotivo degli altri. Credo sia fondamentale che anche altre vittime dell'occupazione possano parlare delle conseguenze della guerra, senza paura né vergogna.



«Ho vissuto sette mesi nella paura, nell'incertezza e senza libertà»

**Anastasiia Brieieva**, facilitatrice di Terre des hommes a Kharkiv dal 2024

**M. Y. Y.:** Ero in ufficio quando la terra ha iniziato a tremare. Un attimo di rumore assordante e terrore puro. Nei giorni successivi, anche se l'emergenza non era il mio campo, mi sono unita alle squadre per distribuire cibo e acqua. È stato straziante: negli occhi delle persone che aiutavamo vedevo solo morte, disperazione, tristezza. La notte non trovavo pace: le scosse di assestamento e gli incubi mi riportavano sempre nello stesso punto, intrappolata sotto le



macerie. Per tornare al lavoro ho dovuto davvero lottare per vincere ogni paura. Ma avevo un solo pensiero: aiutare le bambine e i bambini. È quello che continuerò a fare, fino al mio ultimo respiro.



«Ho visto la morte, la disperazione e la tristezza»

**Ma Yu Yu Maw**, assistente sociale di Terre des hommes a Mandalay dal 2021

### Come si svolge oggi il tuo lavoro quotidiano?

**A. B.:** Quando suona una sirena, dobbiamo mettere subito le bambine e i bambini al sicuro. È un momento molto delicato e, successivamente, faticano a ritrovare la concentrazione per svolgere le attività. Alcuni sono emotivamente molto instabili: possono giocare e ridere per poi scoppiare a piangere un attimo dopo; altri diventano aggressivi e hanno bisogno di attenzione. Qui si vive costantemente in una condizione di pericolo e le bambine e i bambini tendono a chiudersi sempre più in sé stessi. La salute mentale deve essere una priorità in ogni contesto. Fortunatamente, da quando siamo arrivati, abbiamo visto cambiamenti molto positivi, grazie alle attività che proponiamo e, soprattutto, al fatto che li ascoltiamo per capire come possiamo sostenerli al meglio.

**M. Y. Y.:** Sono responsabile soprattutto del processo di reintegrazione familiare delle bambine e dei bambini provenienti dai centri di formazione per giovani, un tempo chiamati centri di detenzione. Questo lavoro comprende la ricerca delle famiglie e un accompagnamento personalizzato. Dopo il terremoto, però, la situazione è cambiata radicalmente: ho dovuto imparare nuove competenze e occuparmi anche di attività di animazione negli spazi protetti per l'infanzia. Mi è piaciuto molto poter aiutare in ogni modo possibile, perché la cosa più importante è il benessere delle bambine e dei bambini. Ho guardato coreografie su YouTube, imparato tecniche di origami e poesie per rendere ogni incontro un momento di gioco e scoperta. Oggi la vita è più difficile e piena di rischi, ma il nostro sostegno aiuta i piccoli a vivere queste sfide con maggiore serenità. Parallelamente, lavoriamo anche con i genitori, affinché imparino a gestire lo stress e possano offrire ai propri figli un supporto più stabile e rassicurante.

### Quali risultati hai osservato in termini di miglioramento della salute mentale delle bambine e dei bambini?

**A. B.:** Oggi le bambine e i bambini hanno acquisito più fiducia in sé stessi, si sentono liberi di esprimere le proprie opinioni e comunicano meglio tra loro. Hanno anche più amici: prima, invece, tendevano a restare chiusi in casa, cosa insolita per la loro età. Alcuni ci hanno confidato: «Grazie a voi abbiamo imparato ad ascoltarci, a interagire e a immaginare nuovi progetti per il nostro villaggio, la scuola e la comunità». Il nostro lavoro con i genitori ha contribuito a rafforzare i legami familiari. Ricordo con emozione le parole di un bambino: «Grazie, perché adesso la mia mamma mi capisce meglio e mi fa più domande.» È in momenti come questi che capiamo davvero l'impatto del nostro operato.

**M. Y. Y.:** Ogni giorno lavoro a contatto con molti giovani che escono dai centri di detenzione. A volte rifiutano le nostre cure o le opportunità di formazione che offriamo. Il mio obiettivo è farli sentire al sicuro e instaurare con loro un rapporto di fiducia. Ripeto spesso che bisogna usare più le orecchie che la bocca: ascoltare di più e parlare di meno. Ricordo le parole di un ragazzo che mi disse: «Se non fossi stato detenuto, avrei potuto realizzare molte cose. Bisogna dire agli altri bambini che non devono imparare a leggere solo per piacere o per conoscenza, ma per acquisire la capacità di pensare in modo logico e filosofico.» «Qualche tempo dopo aver completato la formazione, mi ha chiamata per dirmi che ora viveva in sicurezza. Sono profondamente orgogliosa del suo percorso.», afferma Ma Yu Yu Maw.

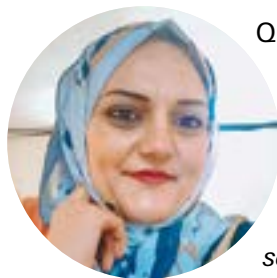


## A Gaza, il dolore prende forma nei disegni

**Una casa avvolta dalle fiamme, corpi a terra senza vita, i lampeggianti di un'ambulanza, bombe che cadono dal cielo, mezzi blindati, famiglie divise. E lacrime, lacrime senza fine. Così appaiono i disegni delle bambine e dei bambini di Gaza di giugno 2025.**

*Le immagini che condividiamo raccontano esperienze traumatiche, capaci di ferire la sensibilità di chi le osserva.*

È durante un laboratorio condotto da Hadeel Abu Qamar, animatrice di Terre des hommes (Tdh), che le bambine e i bambini hanno messo su carta le immagini impresse nella loro memoria. Per accompagnarli e rendere l'atmosfera più serena, Hadeel ha diffuso in sottofondo una musica dolce. *«Una bambina era molto commossa al momento di iniziare il suo disegno. L'ho rassicurata e incoraggiata a continuare. Anche altri compagni l'hanno abbracciata. È meraviglioso assistere a questa solidarietà e alla loro volontà di guarire insieme.»*



Queste storie, Hadeel le sente regolarmente mentre sostiene le bambine, i bambini e gli adolescenti della Striscia di Gaza. *«Vedo continuamente i segni del trauma. Basta un rumore improvviso – uno sparo, il motore scoppiettante di un'auto – per farli sprofondare nel panico. Sono reazioni naturali in un contesto che di naturale non ha più nulla. Questi ragazzi vivono in condizioni estreme: sono stati costretti a fuggire più volte e oggi dividono gli spazi con persone che non conoscono. Hanno perso la stabilità, l'intimità, il senso stesso di sicurezza.»*

Ci vorrebbe ben più di un'intera rivista per raccontare la vastità delle tragedie e le ferite che lasciano dietro di sé. Gaza è l'indicibile. Hadeel lo ripete con forza: *«Hanno perso l'essenza stessa dell'infanzia. Portano sulle spalle responsabilità enormi per la loro età: aiutare i genitori, andare a cercare acqua, mettersi in fila per un po' di cibo. Sul piano emotivo e pratico, molti di loro non vivono più come bambini.»*

In questo contesto, Terre des hommes si adopera per regalare loro almeno qualche frammento di infanzia. Come ricorda Laurence Gaubert, responsabile dell'unità di risposta alle emergenze: *«Far sorridere una bambina o un bambino, anche solo per cinque minuti, è già un'enorme conquista.»*



*«Ho passato due anni della mia vita a subire questa guerra, ma ho l'impressione che siano passati cent'anni»,*

rivela bruscamente **Amal\***, 15 anni

Quel giorno, le bambine e i bambini di Gaza hanno messo su carta alcuni dei loro traumi, insieme a frammenti della loro vita quotidiana. Le parole delle didascalie e la forza delle immagini raccontano di un'infanzia strappata via troppo presto. Sono scene che bambine, bambini o adolescenti non dovrebbero mai conoscere. Ma, a Gaza, la normalità è scomparsa da tempo.

*«La mia vita quotidiana è fatta di sete, fame, dolore e ingiustizia.»* Nel suo disegno, Amal rende omaggio alla nonna, uccisa in un'esplosione. *«Era la persona che amavo più di ogni altra al mondo»,* confida la ragazza, con un dolore che non accenna a svanire. Anche Reem\*, 14 anni, condivide un ricordo indelebile: *«Ho disegnato il giorno in cui, durante un bombardamento, ho visto il figlio del nostro vicino piangere e gridare «papà!», ma nessuno poteva aiutarlo. Io mi sentivo completamente impotente!»*



*«Era la persona che amavo più di ogni altra al mondo»*

Reem\*, 14 anni

Nel 2024, 61 000 bambine, bambini e le loro famiglie hanno ricevuto sostegno psicologico da Terre des hommes, sia a Gaza che in Cisgiordania. Nel 2025, nonostante la ripresa dei bombardamenti a marzo, Hadeel è riuscita a coordinare due spazi protetti per l'istruzione non formale a Gaza. In questi luoghi, 740 bambine e bambini possono aggrapparsi a un filo di normalità e continuare a studiare. Ma organizzare tutto questo è una sfida immensa: le famiglie sono costrette a spostarsi di continuo. Si stima che, dall'inizio della guerra, quasi due milioni di persone abbiano dovuto abbandonare le proprie case tra dieci e quindici volte.



Laurence racconta come Terre des hommes si adatta costantemente per continuare a seguire le bambine e i bambini: *«Le nostre squadre e i nostri partner tengono sotto controllo gli spostamenti, restano mobili e, appena se ne presenta l'occasione, organizzano attività*

*pensate per i bisogni delle bambine e dei bambini nei campi. Abbiamo i contatti telefonici dei genitori dei minori che seguiamo individualmente e li usiamo per sapere dove si trovano. Se riusciamo a raggiungerli, li informiamo su dove siamo e su quali attività possiamo proporre. Ma ciò che sta accadendo oggi a Gaza non ha precedenti nella storia del nostro lavoro umanitario. Le nostre squadre fanno tutto il possibile, proteggendo al tempo stesso la propria incolumità e quella delle loro famiglie.»*

Portare avanti le attività è essenziale e la salute mentale deve restare una priorità assoluta, nonostante le condizioni di vita e di lavoro ormai insostenibili. Hadeel racconta le difficoltà quotidiane: *«Non è certo ideale lavorare nei campi, all'interno di tende o di rifugi di plastica. Le condizioni sono durissime, sia sul piano emotivo che fisico.»* In una situazione di sopravvivenza estrema e priva di prospettive, anche il più piccolo gesto può avere un impatto positivo, dare sollievo o addirittura salvare vite. Ci sono famiglie talmente scosse da ciò che stanno vivendo che non riescono nemmeno più a fuggire dal pericolo, come racconta Laurence. *«Vediamo bambine e bambini giocare in zone dove mine inesplose potrebbero attivarsi. Quando avvertiamo i genitori del rischio, rispondono: "Cosa possiamo fare? Non possiamo tenerli chiusi in una tenda, fa troppo caldo." A Gaza non esistono più luoghi sicuri. Per questo dobbiamo sostenere i genitori, affinché possano continuare a proteggere i loro figli.»*

Assistere i genitori significa anche dare loro strumenti concreti per aiutare le bambine e i bambini a ritrovare le proprie risorse interiori e la forza di andare avanti. Significa offrire un appiglio, una speranza, in un tempo in cui troppi hanno smesso di sognare. Hadeel, invece, sogna di vederli tornare a sognare. Immagina un gesto semplice ma potente: un messaggio di speranza dai giovani di tutto il mondo. *«Pensate all'effetto che avrebbe su una bambina o un bambino di Gaza ricevere*

*un video o un disegno inviato da bambine e bambini di altri paesi. Un messaggio del tipo: "Non ti ignoriamo, ci importa di te." Sarebbe un piccolo gesto, ma un sostegno emotivo enorme. Quando le bambine e i bambini del mondo si parlano, l'empatia si trasforma in azione.»*



©Tdh

Oggi, mentre le bombe continuano a cadere, anche il gesto più piccolo può riaccendere una luce negli occhi di una bambina o di un bambino. Nell'orrore, persino un nonnulla può avere un valore immenso.



\* I nomi sono stati modificati.

Marc Nouaux



©Tdh/Abed Zagout

**Aiutateci a fornire un sostegno vitale alle bambine e ai bambini di Gaza facendo una donazione.**

**Potete anche inviare i vostri disegni e messaggi di solidarietà alle bambine e ai bambini di Gaza al seguente indirizzo: [communication@tdh.org](mailto:communication@tdh.org)**



## Crisi nel Burundi: l'urgenza di agire

Dallo scorso febbraio 2025, più di 70 000 persone sono state costrette a fuggire dalla spirale del conflitto armato nella Repubblica Democratica del Congo, trovando rifugio nel vicino Burundi. Questo afflusso massiccio di profughi, in uno dei paesi più poveri del mondo, sta mettendo sotto fortissima pressione risorse locali già scarse e innescando una grave emergenza umanitaria.

Tra i rifugiati, ci sono moltissimi bambine e bambini, alcuni fuggiti da soli, altri insieme alle loro famiglie. Di fronte a questa emergenza, Terre des hommes è intervenuta subito per offrire un sostegno concreto. Nei campi di Cibitoke e Cishemere, le nostre squadre hanno distribuito cibo, coperte e vestiti, e creato spazi sicuri pensati per i più piccoli. Qui possono giocare, ritrovare un po' di normalità e ricevere un supporto psicologico adeguato.

Ma i bisogni sono enormi e le risorse insufficienti. Ogni bambina e ogni bambino ha diritto alla protezione. Di fronte a questa crisi silenziosa, restare a guardare non è un'opzione.

## Giustizia minorile: il successo del quinto Congresso mondiale

Ogni anno, oltre 13 milioni di minori entrano in contatto con i sistemi giudiziari, spesso senza ricevere il supporto di cui avrebbero bisogno. Terre des hommes si impegna per garantire loro l'accesso a una giustizia pensata insieme a loro e per loro.

A giugno 2025, in collaborazione con i nostri partner, abbiamo organizzato il quinto Congresso mondiale sulla giustizia minorile: un momento fondamentale per far avanzare, su scala globale, un approccio alla giustizia che metta al centro i più giovani. Parallelamente, le nostre delegazioni hanno mobilitato bambine, bambini, giovani, autorità e società civile in eventi nazionali, per promuovere il cambiamento anche a livello locale.

**Crediamo che la giustizia sia un motore essenziale per proteggere e garantire i diritti di ogni minore. Riviviamo in immagini questo evento mondiale di grande impatto.**



## Una nuova collaborazione ricca di significato

Quest'anno Terre des hommes è orgogliosa di stringere una collaborazione speciale con la Little Prince Swiss Foundation per difendere il diritto di sognare.

Questo partenariato ha un significato profondo: Il Piccolo Principe, simbolo universale di innocenza e speranza, rispecchia i valori di Terre des hommes, la cui stessa denominazione si ispira alla prima opera di Saint-Exupéry. Insieme, vogliamo ricordare al mondo che ogni bambina e bambino ha il diritto di ridere, di sognare e di giocare, anche nei contesti più difficili.

Per quest'anno, Il Piccolo Principe sarà ambasciatore dei diritti dell'infanzia per Terre des hommes. Uniti, faremo risplendere i sogni dimenticati di bambine e bambini in ogni angolo del pianeta.



# Come aiutare?



## Giornata Mondiale dell'Alimentazione

**16 ottobre 2025, in tutta la Svizzera**

Per combattere la malnutrizione Terre des hommes si impegna tutto l'anno affinché i bambini non soffrano né la fame né la sete. In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, nel mese di ottobre, i nostri gruppi volontari vendono sacchetti di riso, cioccolato e dolci ai passanti, e numerosi ristoranti si mobilitano per contribuire a ridurre la malnutrizione infantile nel mondo.

**Liste des lieux:**  
[tdh.org/fr/journee-alimentation](https://tdh.org/fr/journee-alimentation)



## Giornata Internazionale dei Diritti dell'Infanzia

**20 novembre 2025, in tutta la Svizzera**

Meravigliose sciarpe Il Piccolo Principe, realizzate a maglia dalle nostre volontarie, vi aspettano nei nostri punti vendita. Una deliziosa tavoletta di cioccolato Il Piccolo Principe completa l'offerta. L'intero ricavato sarà destinato ai progetti di protezione dell'infanzia di Terre des hommes.

★ **Plus d'informations:**  
[tdh.org/fr/journee-droits-enfants](https://tdh.org/fr/journee-droits-enfants)



## Stralugano, Run4Charity - 28 settembre 2025 (dalle 13:45), Lugano

Un pomeriggio di solidarietà che permette a tutti di partecipare correndo, camminando, passeggiando a sostegno di Terre des hommes. 3 Km alla portata di tutti, anche di chi non si è mai avvicinato al mondo del podismo. Non importa la classifica o il tempo impiegato perché lo scopo è tutt'altro: trascorrere assieme un momento di solidarietà e allegria.

**Per informazioni:** [charity@stralugano.ch](mailto:charity@stralugano.ch)

## Calcolatore di eredità

Avete mai pensato di redigere il vostro testamento? Abbiamo deciso di fornirvi una nuova versione di uno strumento che vi permette di simulare la vostra situazione ereditaria e che, oltre a offrirvi una visione d'insieme, genera un modello che potete utilizzare come base per la redazione a mano del vostro testamento.

**Accedervi è semplicissimo tramite il nostro sito web:**  
[tdh.org/fr/engagement/heritage-legs](https://tdh.org/fr/engagement/heritage-legs)



L'utilizzo è completamente anonimo e i vostri dati verranno successivamente cancellati.



# Diventa volontario



**Abbiamo bisogno di te!  
Diventa volontario e aiuta a  
costruire il futuro dei bambini!**



## **Vuoi fare la differenza?**

Impegnati con Terre des hommes per le nostre attività in Svizzera e contribuisci a trasformare la vita dei bambini in difficoltà!

**Il tuo impegno è importante, anche se hai solo poche ore da dedicare.**

## **Contattaci subito!**

✉ [benevolat@tdh.org](mailto:benevolat@tdh.org) ☎ 058 611 07 40 🌐 [tdh.org/benevolat](https://tdh.org/benevolat)



Siège | Hauptsitz | Sede | Headquarters  
Route des Plaines-du-Loup 55, 1018 Lausanne  
T +41 58 611 06 11, [donorcare@tdh.org](mailto:donorcare@tdh.org)  
[www.tdh.org](http://www.tdh.org), CH41 0900 0000 1001 1504 8

🌐 [www.tdh.org/donate](http://www.tdh.org/donate)  
f [www.facebook.com/www.tdh.org](https://www.facebook.com/www.tdh.org)  
in [www.linkedin.com/company/tdh-org](https://www.linkedin.com/company/tdh-org)  
📷 [www.instagram.com/tdh\\_org](https://www.instagram.com/tdh_org)

