

# Du bist myn held



so kunnen kinder  
tegen COVID-19  
angaan!

**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## Woans "Du bist myn held" tostande koamen is

Dit book is en projekt, wat de referensgruppe vöär mentale sundheid un psychosociale stüt in noutvalsituacionen van dat permanente interinstitutionelle kommitee (IASC MPHSS RG) by de Voreynigden Nationen uutwikkeld het. Dat projekt het heyl veal stüt un stöän kreagen, blangen de eksperten van de lidmåtsorganisationen by IASC MHPSS RG ouk van ölderen, uppassersken, skoolmeestersken un kinder uut altohoup 104 landen.

In en internationale studie, uutvöörd in araabsk, ingelsk, italieensk, franzöösk un spaansk, het de psychiske sundheid un dat psychosociale behoven van kinders in de tyd van den COVID-19-uutbroak ündersöcht. Up de resultaten van de studie baseer en eyrste raam van temas van "Wy sint helden", dee de vortelling behandelen skal. Disse proovversioon is kinders in vorskullen landen, de van COVID-19 bedroopen sint, vöärleasd worden. De torügmeldings van de kinders, de ölderen un pleagerslüde worde in dat book inwarked.

Altohoup hebbet 1700 kinders, ölderen, pleagers- un skoolmeysterslüde an dat projekt middån. Disse lüde hebbet ear beleavnissen in de ümgang mid de COVID-19 pandemie mid uns deyld. Van harten danket wy al de lüde grout un lüt, dee an de studie deylnaomen un sou by de uutwikkeling un de inholt van dat book bydroagen hebbet. Dat geit üm en vortelling, de vöär, man ouk mid de kinders up de heyle werld uutwikkeld worden is. De IASC MHPSS RG dankt Helen Patuck vöär de ingelske orignaaltekst un de illustratioonen.

©IASC, 2020. Dit book is ünder en Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO-licens publiceerd worden(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>). De sassiske öäversetting is ümsetted worden van Niels Tümmeler, dat lektoraat het Janine Siewert öävernåmen, vöär de neaderlandske kante het Stefan Lubbersen holpen. Al sünder dat middoon van de Inter-Agency Standing Committee (IASC). Dat IASC steit ni lyk vöär de inholt un van dat rejel weasen van disse öäversetting. Dat ingelske originaal "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO" geldt as de rejelle un autentiske versioon.

## Wöörden vöärweg

“Du bist myn held” is en book vöär kinder up de heyle werld, dee van de COVID-19-pandemy bedroopen sint.

“Du bist myn held” skal en kind of en lütte gruppe van kinder döärch en ölderendeyl, uppasser of skoolmester vöärleasd warden. Dat book skal en kind ni alleyn to’n leasesen geaven warden, man jümmers mid stüt döärch en upwussen ölderen minsken. In de rådgeaver “aktiviteeten vöär helden” givt dat tips öäver COVID-19 boavento, dee kümt man to en lateren tydpunkt. Specielle aktiviteeten , dee sik up de vortelling stüttet, sküllet de kinder helpen, klår to krygen, wat dat al up sik het un beater mid de eygen völen un emotioon üm to gân.

## Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) for coordination of translations in other languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation or this Work, kindly note that:

- You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.
- In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.
- You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/ adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





Mama is Sara ear heldske. Se is ni blouts de beste mama up de werld, se is upto ouk de werlsbeste weatenskoplerske. Man en middel teagen dat koronavirus het ouk see ni.

"Wo süüt COVID-19 eygens uit?", vrågt Sara ear mama.

"COVID-19 of beater segd, dat nye koronavirus, dat COVID-19 voroorsaken deit, is sou luurlüt, dat wy dat ni seen künnet", vorklårt ear mama. "Dat virus breydt sik uit, waneyr minsken, dee där süük an sint, hoosten of nesen möätet un dän to'n bispil ander minsken of saken, dee üm ear rüm sint, anrögen doot. Süke minsken kryget fever un hoosten, mag ouk weasen, dat se ni good lucht krygen künnet.

"Skal dat bedüden, dat wy niks teagen dat virus doon künnet, wyldat wy dat ni seet?", dinkt Sara luud.

"Oh, lykers künnet wy där teagenan", antert mama. "Jüst därüm skalst du ouk tohuus blyven, Sara. Dat virus bedript alle minsken un sou kan elkeyn helpen där teagenan to gân. Kinder sint heyl besünders un ouk see künnet helpen. Du mutst afstand holden. Ik bruuk dy jüst nu as myn lütte heldske, vorsteist du?"



Beaten later ligt Sara to bed un het öäverhaupt ni dat völen en heldske to weasen. Se is trurig, dän eygens mug se lever nå skole, man dee is sloaten. Ouk wörde se gaern ear vründen dreapen, man se mut wårskouwen. Sara sücht un wünskt sik, dat dat koronavirus uphöldt ear werld de heyle werld bange to maken.

"Heldsken hebbet bannig veal knöäv (kracht)", segt se to sik sülven. Dän maakt se vöär dat släpen de ougen to. "Keyn knöäv hev ik?"

Mideyns vlüüstert in dat düüster en mooie stimme lysen Saras name.

"Keyn is där?", vluustert se torüg.

"Wat wult du dat ik bin, Sara?", vrågt de stimme.

"Ik mut en weg vinden al de kinder up de heyle werld to vortellen, woans se sik un ander lüde vöär dat virus waren künnet ", antert Sara."

Wat skal ik alsou vöär dy doon?", vrågt de stimme nu.

"Ik bruke wat to'n vlegen... en mastige un lude stimme... un jichtenswat, dat helpt!"

Mid en ruusken skynt upeyns wat in dat mânlicht...





"Wat bist du?", stöt Sara uut.

"Ik bin Ario", luudt de anter.

"Ik hev myndage noch keyn Ario to gesicht kreagen", antert Sara.

"Nu, ik weer aver altyds hyr", segt Ario,  
"ümdat ik direkt uit dyn hart koame."

Wän du my helpst, kan ik al de kinder up  
de werld van dat koronavirus vortellen",  
strålt Sara. "Ik kun en heldske weasen.  
Tööv en ougenblik! Is dat dän seaker, rund  
to reisen, soulange dat virus där is?"

"Mid my wol, Sara", lacht Ario. "Niks kan  
dy weddervaren, wyldes wy tosamen sint."





Alsou jumpet Sara up Arios rügge un tohoup vleget se uit venster van ear kinderkamer ruut in de nachtheaven. Se vleget direktement nå de steerns to un begrötet de mån up earen weg.

As de sünne an de horizont upstigt, koamet se in de wööst blangen enkelte pyramiden daal, wärneam en lütte skare van kinder spealen deit. As dee ear gewaar wardet, krakelet de lütten luud up un se wenket Sara un Ario to.

"Van harten welkoamen!! Ik bin Salem", röpt eyn van de kearlkes ear towedder. "Wat maket jy dän hyr? Seet uus dat nå, wy willet gaern naeger koamen, man wy müttet tomindst eyn meter afstand van jouw holden."

"Dårüm sint wy jo hyr", röpt Sara torüg. "Ik bin Sara un dat hyr is Ario. Weatet jy, dat wy kinder uus nåvers, ölderen, vründen un groutölderen tohoup vöär dat koronavirus waren künnet? Dårvöär müttet wy..."

"Akkuraat de handen wasken mid water un seype as byspil", smuustergynt Salem "Dat weatet wy, Sara. Wy hoostet un neset ok in use ellenboagen, waneyr wy süük sint, – un wy sküddet nüms de handen. Wy proberet ouk binnendöärs to blyven, man wy leavet in en öävervulle stad. Ni alle lüde blyvet to huus."

"Ik kan jouw sachtens helpen", segt Ario. "Dat koronavirus kan nüms seen, aver my künnet jy seen. Jumpet rup, aver settet jouw vordeyld up myn twey vlünken. Sou künnet jy noog afstand holden."



Upeyns vlügt Ario mid Salem  
un Sara up de vlöägels rup in  
de heaven. Hee vlügt eynmål  
üm de stad ümto un vangt an  
to bölken un to singen. Salem  
röpt in de tyd de kinder up de  
straten to:

"Gåt, vortellet jouwe familyen,  
dat see to huus seakerer  
sint! Wy künnet as best up de  
anderen uppassen, wän wy to  
huus blyvet!"

De minskens sint heyl un deyl  
uut de tüte öäver dat, wat se  
dår to seen kryget. Se wenket  
un sint eyns mid Salem, dat  
dat beater is, wän see in de  
hüsen gåt.





Korte tyd later vlügt Ario wedder houg in de heaven. Salem juucht vöär vroide up. Öäver de wulken kümmet se en vleger in de möte, därut kyket de passageren de dree vründen vorbaasd an.

"Dat weer beater, deaden de lüde eyrstmål ni meyr reisen", gruvelt Salem, as hee de vleger süüt. "Öäver de heyle werld slutet de landen de grensen. Wy skullen beater där blyven, wårneam wy sint un up best by de minsken, dee wy leev hebbet."

"Dår het sik en barg änderd", antert Sara.  
"Dat maakt my af un an beaten bang."

"Ik marke dat ouk af un to, Sara, waneyr sik wat änderen deit." givt Ario torüg. "Aver waneyr ik bang bin, ådeme ik heyl suutje uut un spyge en beaten vüür!"

In desülvige moment stöt Ario en immense vüürbal uut.

"Wat maket jy dän, wän jy bang sint!?", Ario kikt syn beiden begeleiders vrågwyse an.



"Ik denke den an eyn, by den ik my seaker völe," antert Sara.

"Jüst sou do ik ouk," stamt Salem ear to. "Ik denke an al de minsken, dee my seakerheid geavet. Sou as myn groutölderen. Dee misse ik jüst bannig! Ik kan ear ni in de arms neamen, wyldat se sik ni de koronavirus weghalen sküllt. Eygenlik seet wy ear elk weakenende, man in momang geit dat dat ni, wyldat wy ear waren wüllt."

"Kanst du ear anpingelen?", vrågt Sara em.

"Joa, lykers", Salem smuustergrynt. "Se meldet sik elke dag, un ik vortelle ear dän, wat wy tohuus sou doot. Wän ik nå ear stimme luustere, geit my gelyks beater un ear geit dat jüst sou."

"Dat is heyl normaal, dat wy minsken misset, dee wy jüst ni seen kunnen", vorklårt Ario. "Dat wanst, wo veal se uns bedüdet. Wat meynt jy? Wörden jüm sik beater völen, wän wy noch ander heldsken besöket?"

"O joa, bannig gaern!" ropet Sara un Salim as uut eyn mund.

"Wunderbår! Dän up un hen nå myn vründin Sasha. Dee het näämlik en heyl besündere superkracht", segt Ario un vlügt af.





En lütte stout later settet se wedder up de aerde up, ni wyd van en lüt dörp. Blangen en huus is en deern an blomen plükken. As se Ario gewaar wardet un de beyden kinder up de vlünken uitmaket, juucht se.

"Ario", röpt de deern fideel, "wy müttet eyn meter afstand holden. Sou, vööl dy as ik dy ümvate. Wat doot jy hyr?"

"O, ik völe as dyn arms üm my sint, Sasha", lacht Ario. "Is doch wunderbår, dat männigmål ouk wöör rekken, üm leevde un vründskap to wysen. – Aver koamen bin ik, wyldat ik myne vründen hyr dyne superkracht wysen wil."

"Wat ist myn superkracht?", vrågt Sasha vorbaasd.

"Syd eyn uut dyn familie laeg worden is, bist du tohuus bleaven, üm seaker to weesen, dat du dat koronavirus ni wyder vorbreydst", vorklårt Ario. "Myn vader is süük un blivt to bed bet dat em dat wedder good geit", antert Sasha.



Sasha vortelt wyder: "Tohuus blyven is går ni sou laeg. Wy spealet tohoup, koaket, gåt in de gaarden un eatet mid enander. Myn bröder un ik maket mid enander sport of danset. Wy leaset böker un leyret ouk vöär de skole. De skole misse ik af un to, aver sou byluttens vöölt sik dat al normaal an. Blouts to begin weer dat snaaksk."

"De begin is nümmers eynvak, Sasha", bekraftigt Ario, "aver du vindst lykers weage dy med dyne leven tohuus to amüseren un en gode tyd to hebben. Un dat maakt dy to myn heldske!"

"Hebbet jy jichtenswan streaden, in al de tyd?", vrågt Salem.

"Joa, wy strydet af un an", antert Sasha em. "Dat is heyl van belang, dat wy in disse situatioon veal düür mid enander hebbet , dat wy vorsöket de ander to vorstån un ouk mål seggen, wat eyn dat leyd deit. Dat is de rejelle superkracht , dee eyn näydig het, wyldat se maakt, dat wy un ander uns beater völet. Af un an behöve ik ouk tyd vöär my sülven. Dän sing un danse ik alleyn. Af un an telefonere mid myn vründen."

"Aver wat is mid de minsken, dee wyd weg sint van tohuus of keyn hüsen hebbet?" Sara kykt Ario vrågwyse an.

"Dat is en gode vråge!" Ario süüt ear an: "Låt uns dat tosamen ruutvinden!"





Se neamet afskeed van Sasha un styget wedder in de lucht. As se up en eiland middenmang in dat mear upsettet, is de lucht al warmer worden.



Dår seet se en lager mid en bült lüde binnen.

En deern süüt ear un wenkt ear van wyden to.

"Hallo Ario! Ik bin heyl blyd dy wedder to seen!", röpt se. "Wy holdet hyr eyn meter afstand. Dårüm snakke ik med jouw van hyr uut. Dat skal my lüüsken dyne vründen kennen to leyren. Myn name is Leila."

"Hey Leila, ik bin Sara un dat hyr is Salem", antert Sara ear. "Dat süüt sou uut, as wän jy allens doot, dat jy skuul vöär dat koronavirus hebbet. Wat doot jy där anders noch vöär?"

"Wy wasket de handen mid water un seype!", vortelt Leila.

"Hoostet jy ouk in jouwe ellenboagen?", vrågt Salem.

"Kanst du uns dat wysen?", röpt Sara. Un Salem wanstear dat.

"Wy vorsöket al heyl dapper to weesen, aver där is eyn sake, dee my sörgen maken deit", vorklårt Leila. "Dörv ik där mid jouw öäver snakken? Ik hev van en persoon höyrd, de süük worden un upläst doudbleaven is. Dat maakt my benauwd un bang. Is dat wår, dat minsken an de koronavirus starven kunnen?"



Ario suugt deep de lucht in un set sik up syn grouten achtersten.

"Joa, jy lütten helden, där hebbet jy wår", vorklårt he. "Dår sint minsken, dee de süükde knap market, wekke, dee swår süük wardet un ouk wekke, dee där doud an blyvet. Dårüm müttet wy ouk speciel up olde un up minsken, dee al en ander süükde hebbet, heyl good wårskouwen. Dän disse minsken dörvet wy ni in gevår bringen. Wän jy sik därum unseaker völet of bang sint, vorsöket an en ander, en seaker vlag to denken. Dat kan helpen. Wüllte jy dat eyns mid my uutpröven?"

Se stimmet al to un sou skülltet se up Arios wysing hen de ougen sluten un sik en vlag vöärstellen, wår see sik seaker völet.

"Denket jouw en momang of en situatjoon, wår jy sik heyl good vööld hebbet", beadt Ario.

Achternå vrågt Ario de kinder, wat se nip un nauw seen doot, wat se völen doot un nå wat dat an disse seakere steade rüken deit. He wil weaten, wokeyn noch bi ear is of wokeyn se därhen inladen un wat se wol snakken deaden.

"Jy künnet jümmers an disse seakere steade denken, waneyr jy trurig of unseaker sint", seggt Ario. "Dat is jouwe superkracht un dee künnet jy mid al vründen un de familie deylen. Besinnet jouw därup, dat ik uppassen do, sou as ouk jouwe leven. Ouk dat kan helpen."



Leila seggt: "Sou künnet wy al vöär enander där weesen."

"Lyksterwelt is dat", stimt Ario ear to. "Wy künnet eyn de ander skulen un vöär enander sörgen, eyndoond wårneam wy sint. Magst du mid up unse lätste reise koamen, Leila?"

Leila beslüt, sik mid Ario un syn vründen up de pad to maken. Sara höägt sik as dul däröäver, dän sou künnet se eyn de ander stüt geaven. Se vleget lysen, sünder wöörden, aver Leila weyt, dat ear nye vründen uppasset.



As se bargen mid sney seet, geit Ario daal un  
se landet in en lütte stad. Kinder spealet där  
an en stroum.

"Ario", röpt eyn van dee un wenkt.

"Hallo Kim", antert Ario. "Ik hev hyr en  
pår vründen bi my. Se wüllt gaern kinder  
dreapen, dee dat koronavirus al hadden un  
dee dat nu beater geit."

"Woans weer dat sou?", vrågt Salem gelyks.

"Ik hadde hoosten un af un an weer my böyse  
hit. Ik weer ouk heyl möde un mug ouk en  
pår daags tyd ni spealen", vortelt Kim. "Aver  
ik hev veal släpen un myn familie het wacht  
öäver my holden. En pår van uns ölderen  
un groutölderen mussen nå dat sükenhuus.  
De pleagers un dokters weren al vründlik un  
lüde uit de nåverskop hebbet uus hyr tohuus  
holpen. Blouts en pår weaken, dän weren wy  
al wedder sund."



"Ik bin Kims vründ," segt eyn van de ander kinder. "Blouts wyldat Kim dat koronavirus hadde, hebbet wy ni upholden vründen to syn - ouk wän ik em en tyd lang ni seen kun. Ik weer de heyle tyd by em un nu sint wy vro, dat wy wedder mid enander spealen künnet."

"Männigmål is dat beste vöär vründen, wat se doon künnet, dat eyn de ander skulen deit.", sagt Ario, "ouk wän dat bedüüdt, dat eyn sik en tyd lang ni seen kan."



"Dat künnet wy ouk doon, eyn vöär de ander", meynt Leila.

"Un dat kümt de dag, dat wy al wedder tohoup spealen künnet un de skole besöken as wend", vööggt Salem to.

Nu wardt dat tyd sik up den pad nå huus to maken. Sara mut afskeyd neamen van ear nye vründen. Se seggen sik to, dat se ear meynsaam äventüür nynich vorgeaten wüllt.

Sara is en beaten trurig, wyldat se ear nye vründen sou gauw ni wedder seen wardt. Aver ear geit dat beater, as se sik därup besint, wat de vründ van Kim segd het: "Blouts wyldat du minsken en tyd lang ni seen kanst, bedüüdt dat ni, dat du ear ni meyr leev hest."



Ario bringt ear nu altohoup wedder  
nå huus un by Sara tövt he af, dat  
se inslöpt, eyrdat he wegvlügt.

"Künnet wy datsülvige tokoamen  
dag wedder doon?" vrågt Sara em.

"Ney, Sara. Nu is de tyd, dat du  
bi dyn familie blivst", antert Ario.  
"Denk an uns reise. Du kanst dyn  
leevsten mid handen wasken  
un tohuus blyven waren. Ik bin  
nümmers wyd weg. Du kanst my  
jümmers dreapen, wän du nå dyn  
seaker vlag geist."

"Du bist myn held", vluustert Sara.

"Un du myn heldske, Sara. Du bist  
en heldske vöär al dee, dee dy  
leev hebbet", antert Ario.



Sara slöpt uplätst in un as se de tokoamen morgen waken wardt, is Ario ni meyr där. Se vorset sik nå ear seaker vlag un snakt mid Ario öäver dat, wat se leyrd un beleavd hebbet. Se målt dat äventüür up en blad papyr un löpt gauw nå ear mama.

"Wy künnet al helpen, dat de lüde seaker sint, Mama," vortelt se. "Ik hev sou veale helden bi myn äventüür droopen!"

"O Sara, du hest recht!" antert eer mama. "Där sint sou veale helden, dee de lüde vöär dat koronavirus waren, kyk de pleagers un de dokters an. Man däröäver besin ik my, dat wy alle helden weasen künnet, un dat elke nye dag." Saras Mama smuustergrynt un set där noch achter: "Myn grösste heldske aver blivst du!"

to ende -

