

# Min Helt er Dig

Hvordan børn kan  
bekoempe Corona!



## TILBLIVELSEN AF "MIN HELT ER DIG"

Projektet med denne bog er udviklet af *the Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG)* under FN. Projektet er støttet af globale, regionale og nationale eksperter fra IASC MHPSS RG medlemsorganisationer, sammen med forældre, omsorgspersoner, lærere og børn i 104 lande. En undersøgelse blev foretaget på arabisk, engelsk, italiensk, fransk og spansk for at klarlægge børns behov for psykosocial støtte under COVID-19 udbruddet. Undersøgelsen bidrog til udvælgelsen og behandlingen af de tematikker, som bogen tager op. Historien er siden blevet fortalt til børn i mange lande som er ramt af COVID-19, og feedbacken fra både børn og voksne blev siden brugt til at redigere og fastlægge den endelige historie.

Mere end 1.700 børn, forældre, omsorgspersoner og lærere fra hele verden tog tid til at dele hvordan de håndterer Corona-pandemien. Der skal lyde en stor tak til alle disse børn og voksne for at have deltaget i undersøgelsen og bidraget til historien. Dette er en historie for og af børn fra hele verden. Historien er skrevet og illustreret af britiske Helen Patuck og oversat til dansk af Kristian Engberg med psykologisk rådgivning fra Louise Steen Kryger.

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. For indhentning af tilladelser til print og oversættelser eller brug af eksisterende oversættelser, kontakt: [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com).

## INTRODUKTION

"Min Helt er Dig" er en bog for børn over hele verden, der er berørt af COVID-19 pandemien.

"Min Helt Er Dig" bør læses højt af en voksen, forælder, om-sorgsperson eller lærer sammen med barnet eller gruppen af børn. Det anbefales ikke, at børn læser bogen selv uden en voksen i nærheden.

En supplerende guide, "Heltegerninger", er under udvikling. Den vil give voksne redskaber til at tale med børn om temaer relateret til COVID-19, så børnene bliver bedre klædt på til at håndtere tanker og følelser. Samtidigt indeholder "Helte-gerninger" forslag til aktiviteter, som voksne og børn kan lave sammen baseret på "Min Helt er Dig".

## 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) (mhps.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 of 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."







Saras største helt er hendes mor, fordi hun er den bedste mor i hele verden, og fordi hun er den dygtigste videnskabskvinde i verden. Men ikke engang Saras mor kan finde en kur mod coronavirussen.

"Hvordan ser corona ud?" spørger Sara.

"Coronavirussen er så lille, at vi slet ikke kan se den," siger mor. "Men den kan sprede sig fra syge mennesker, når de hoster og nyser eller hvis de rører mennesker eller ting. Hvis man bliver smittet får man feber og hoste og man kan få svært ved at trække vejret."

"Så vi kan ikke bekæmpe den, fordi vi ikke kan se den?" spørger Sara.

"Jo, vi kan godt bekæmpe den," siger Saras mor. "Det er derfor, det er vigtigt, at du er forsigtig, Sara. Virus rammer alle slags mennesker, og alle kan hjælpe med at bekæmpe den. Børn er helt særlige, og de kan også hjælpe. Du skal være forsigtig for os alle sammen. Så jeg har brug for, at du er min helt."

Sara ligger i sin seng om aftenen og føler sig slet ikke som en helt. Hun er urolig. Hun ville gerne i skole, men skolen holder lukket. Hun savner at være sammen med sine venner, men det er ikke sikkert. Sara ville sådan ønske, at virussen ikke gjorde hele verden bange.

"Helte har superkræfter" siger hun til sig selv, da hun lukker øjnene for at falde i søvn. "Hvilke kræfter har jeg mon?"

Pludselig hører hun en venlig stemme hviske hendes navn i mørket.

"Hvem siger noget?" hvisker Sara tilbage.

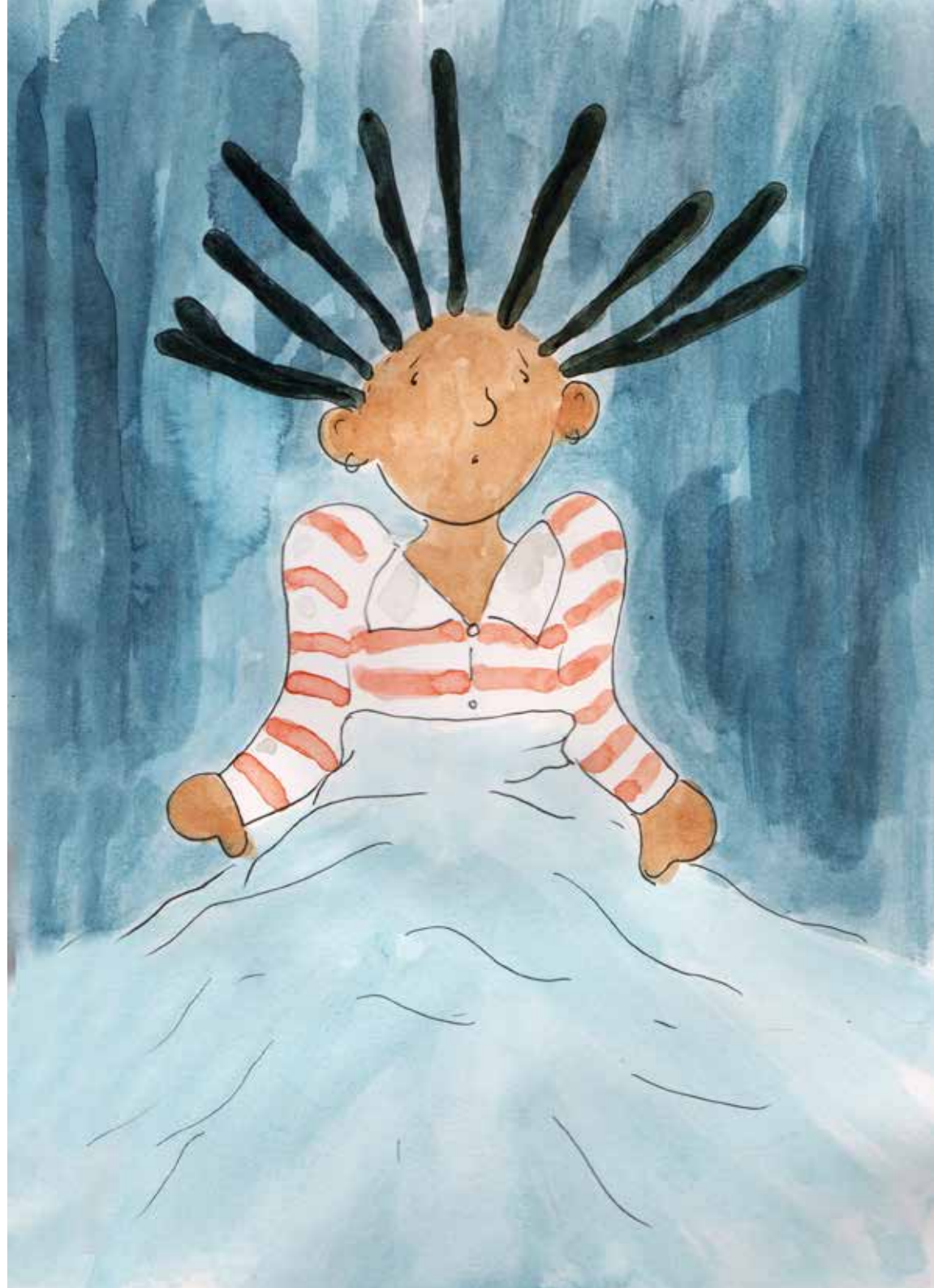
"Hvordan kan du være en helt, Sara?" spørger stemmen hende.

"Hvis jeg nu kunne fortælle alle børn i verden hvordan de skal passe på sig selv, så de kan passe godt på alle de andre..." svarer Sara.

"Er der noget du mangler?" spørger stemmen.

"Jeg kan godt bruge én, der kan flyve... nogen med en stor stemme... og nogen der kan hjælpe!"

Med en susende lyd dukker det mest fantastiske væsen op i månelysen...







"Hvem er du?" gisper Sara.

"Jeg hedder Ario," svarer væsenet.

"Jeg har aldrig set en Ario før," siger Sara.

"Jeg har været her hele tiden," siger Ario. "Jeg bor i dit hjerte."

"Du har jo vinger!" udbryder Sara. "Vi kan flyve ud til alle børn i hele verden og fortælle dem om coronavirus!. Jeg kan være en helt! Men vent, Ario! Er det sikkert at rejse, når coronavirussen er derude?"

"Kun sammen med mig, Sara," siger Ario. "Intet kan skade dig, så længe vi er sammen."







Sara hopper op på Arios ryg og sammen suser de ud af værelsesvinduet og ud på den sorte nattehimmel. De flyver direkte mod stjernerne og hilser på månen på deres vej.



Nu er solen ved at stå op. Sara og hendes Ario lander i en smuk ørken ved pyramiderne, hvor en lille gruppe børn leger. Børnene vinker og råber begejstret til Sara og hendes Ario.

"Velkommen. Jeg hedder Salem!" råber en af drengene. "Hvad laver I her? Undskyld at vi ikke kan komme tættere på - vi bliver nødt til at holde en meters afstand."

"Det er derfor vi er her!" svarer Sara. "Jeg hedder Sara, og det her er Ario. Ved I at børn kan passe på deres naboer, venner, forældre og bedsteforældre så de kan undgå coronavirussen? Vi skal bare..."

"Vaske vores hænder grundigt i sæbe!" siger Salem med et smil. "Det ved vi godt, Sara. Vi hoster også i albuen - og vi vinker til folk i stedet for at give hinanden hånden. Vi prøver også at blive indendørs, men vi bor i en by med rigtig mange mennesker, hvor ikke alle bliver hjemme."

"Hmm! Måske kan jeg gøre noget," siger Ario. "De kan ikke se coronavirussen, men... de kan se mig! Hop op, men sæt jer lige ved hver jeres vinge. Der er mindst en meter imellem dem!"





Ario flyver over byen med Salem og Sara på hver sin vinge imens han råber og synger til alle børnene på gaden:

"Skynd jer, fortæl jeres familier at vi alle er mest sikre indendøre. Vi passer bedst på hinanden ved at blive hjemme!"

Alle er imponerede over sangen og de vinker tilbage til Ario, mens de går hjem til deres huse.







Ario flyver højere og højere op på himlen. Salem griner højt af glæde, da en flyvemaskine passerer dem. Alle passagererne ser dem igennem vinduerne og vinker.

"Snart kan folk ikke rejse mere for en tid," siger Salem. "Lande over hele verden lukker grænserne, og vi skal blive hvor vi er, sammen med dem vi elsker.

"Det føles som om, alting er forandret," siger Sara. "Det gør mig bange nogle gange."

"Det kan tit føles skræmmende og forvirrende, når tingene forandrer sig, Sara," siger Ario. "Når jeg bliver bange trækker jeg vejret helt langsomt - og sprutter ild!" Ario blæser en stor ildkugle!

"Hvad med jer? Hvad gør I for at finde ro, når I bliver bange?" spørger Ario.





"Jeg plejer at tænke på nogen, der får mig til at føle mig glad," siger Sara.

"Også mig. Jeg tænker på alle de mennesker der passer på mig. Som mine bedsteforældre," siger Salem.  
"Jeg savner dem. Jeg kan ikke give dem et kram fordi jeg kan komme til at smitte dem med coronavirus. Normalt besøger vi dem hver weekend, men ikke lige nu fordi vi skal passe ekstra godt på dem."

"Ringer du så til dem?" spørger Sara sin nye ven.

"Åh ja!" siger Salem. "De ringer til mig hver dag, og jeg fortæller dem om alle de ting vi laver derhjemme. Det føles rigtigt rart, og de synes også det er hyggeligt."

"Det er normalt at savne dem vi elsker, når vi ikke kan se dem," siger Ario. "Det viser hvor meget vi holder af dem. Hør, ville det ikke være dejligt at møde nogle flere helte?"

"Jo tak!" siger Sara og Salem i kor.

"Dejligt, min ven Sasha har en helt særlig superkraft," siger Ario. "Afsted med os!"





De dykker med vinden ned til jorden og lander ved en lille landsby. En pige plukker blomster ude foran sit hus. Hun ser Ario med børnene siddende på vingerne og smiler bredt.

"Ario!" siger hun. "Vi skal holde en meters afstand, så jeg kaster lige et kram til dig! Hvad laver I alle her?"

"Jeg føler dit kram som var det et rigtigt, Sasha," siger Ario. "Jeg elsker at vi kan bruge ord til at vise at vi holder af hinanden. Har du lyst til at lære mine venner din superkraft."

"Hvad er min superkraft?" spørger Sasha.

"Da en fra din familie blev syg, så blev du hjemme for at være sikker på at du ikke smitter andre med coronavirus," siger Ario.

"Åh ja, min far er syg, og han bliver i sin seng lige indtil han er blevet helt rask," siger Sasha.





"Men det er OK! Jeg spiller spil med min bror, vi bager og går ture i haven og spiser sammen. Vi danser og laver gymnastik. Vi læser bøger, og jeg lærer stadig en masse hver dag, selvom jeg savner at være i skole. Det var lidt mærkeligt kun at være hjemme til at starte med, men nu føles det ret normalt."

Det er ikke altid nemt, Sasha," siger Ario. "Du finder måder at have det sjovt sammen med din familie derhjemme. Det gør dig til min helt!"

"Skændes I ikke i din familie?" spørger Salem.

"Vi skændes indimellem," siger Sasha. "Men vi bliver nødt til at være ekstra tålmodige og ekstra forstående - og endnu hurtigere til at sige undskyld. Dét er en ægte superkraft, fordi det får alle til at have det godt. Jeg har også brug for at være alene. Jeg elsker at danse og synge alene. Men jeg ringer tit til mine venner..."

"Men, Ario, hvad med dem, der er langt væk hjemmefra eller slet ikke har noget hjem?" spørger Sara.

"Godt spørgsmål, Sara," siger Ario. "Lad os flyve ud og finde ud af det."







De siger varmt farvel til Sasha og letter endnu en gang. Luften er blevet dejlig varm, da de efter en kort flyvetur lander på en ø omringet af det blå hav.





Her ser de en lejr fyldt med mennesker.

En pige ser dem og vinker fra god afstand.

"Hej Ario, hvor er jeg glad for at se dig igen!" siger hun. "Vi skal prøve at holde afstand, så jeg taler til dig herfra. Og jeg glæder mig meget til at hilse på dine venner. Mit navn er Leila."

"Hej Leila! Jeg hedder Sara, og det her er Salem," svarer Sara. "Det ser ud, som om du beskytter dig selv imod coronavirussen. Hvad gør du ellers?"

"Vi vasker hænder med sæbe!" svarer Leila.

"Hoster du også i albuen?" spørger Salem.

"Vil du vise hvordan?" spørger Leila. Salem viser hvordan.

"Vi prøver allesammen at være stærke, men noget bekymrer mig," siger Leila. "Kan jeg snakke med jer om det? Jeg hørte at nogle er blevet smittet og døde af coronavirussen, og det gør mig meget bange. Er det rigtigt at man kan dø af coronavirus?"







Ario sukker dybt og sætter sig ned på sin enorme numse.

“Ja, små helte. Det er meget mærkeligt,” siger Ario. “Nogle mennesker bliver slet ikke syge, mens andre mennesker bliver meget syge. Nogen dør faktisk. Særligt gamle mennesker og mennesker, der allerede er syge, kan nemt blive endnu mere syge. Derfor skal vi passe ekstra godt på dem. Nogle gange, når man er meget bange eller føler sig meget utryk, kan det hjælpe at forestille sig et trygt sted. Har I lyst til at prøve det sammen med mig?”

“JA” svarer Sara, Salem og Leila. Ario beder børnene om at lukke øjnene og forestille sig et sted, hvor de føler sig helt trygge.

“Tænk på et minde eller en tid, hvor I har følt jer helt trygge,” siger Ario.

Han spørger dem hvad de ser, hvad de føler, og hvordan der dufter i deres trygge verdener. Han spørger om de gerne vil invitere nogen med til det trygge sted og hvad de kunne tænke sig at tale om.

“Hver gang I føler jer bange eller kede af det, kan I altid finde jeres trygge sted,” siger Ario. “Dette er jeres superkraft, og I kan dele det med jeres venner og familie. Og husk på, at jeg holder af jer, ligesom mange andre også mennesker gør. Det hjælper også.”







"Vi kan alle passe godt på hinanden," siger Leila.

"Rigtigt, Leila," siger Ario. "Vi kan passe på hinanden, uanset hvor vi er. Har du lyst til at komme med os på den sidste del af vores rejse?"

Leila vil gerne rejse med Ario og hendes nye venner. Sara er glad for at Leila rejser med, for hun ved at vi nogle gange må hjælpe hinanden. De flyver afsted uden at sige noget til hinanden. Men Leila ved alligevel, at de allerede er blevet gode venner.





Langsomt nærmer de sig sneklædte bjerge, og Ario lander i en lille by. Et par børn leger ved en bæk.

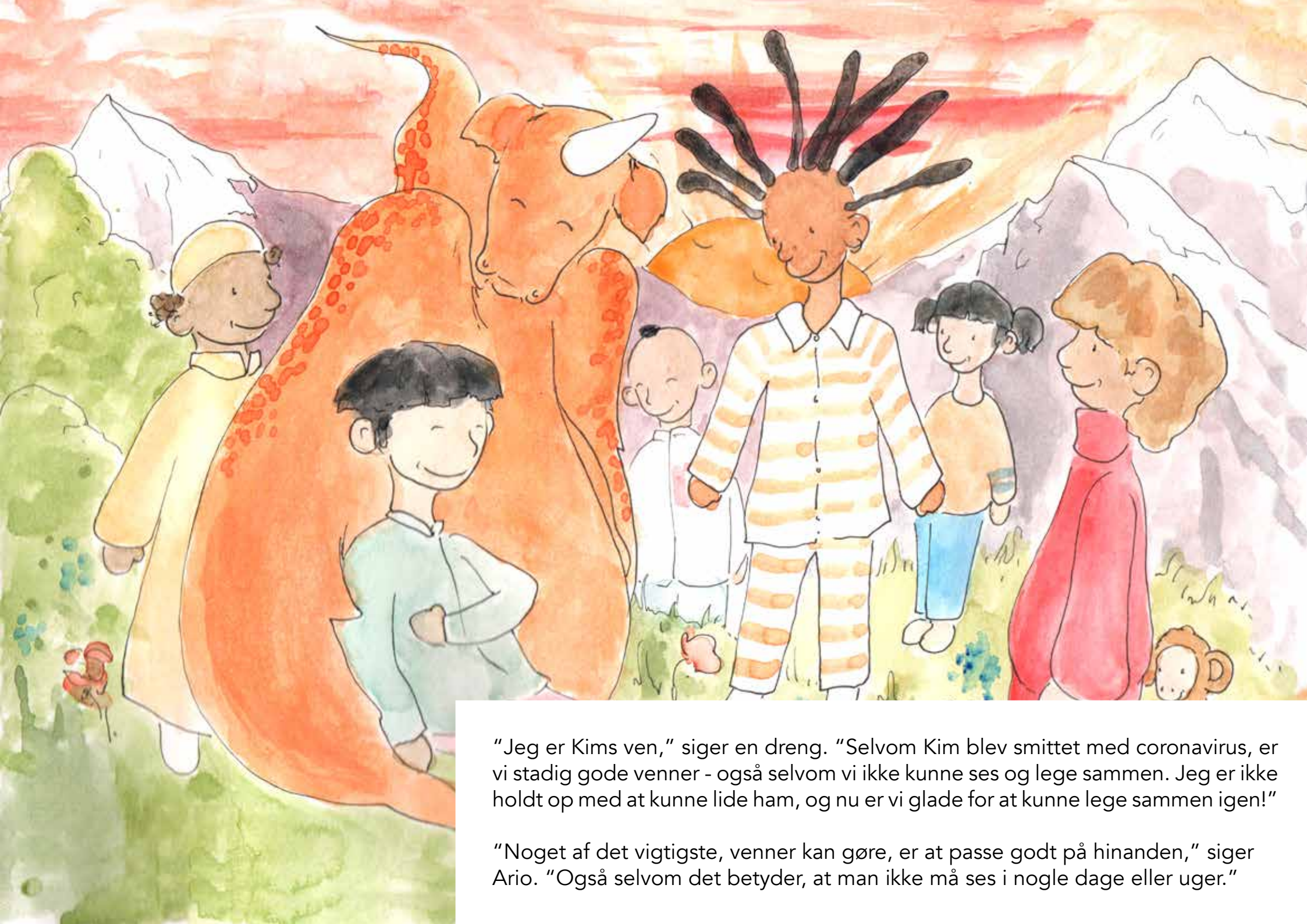
"Ario!" råber en af dem og vinker.

"Hej, Kim," siger Ario. "Allesammen, jeg vil gerne have, at I møder nogle af mine venner, som har været smittet med coronavirussen, og som nu er blevet raske igen."

"Hvordan var det?" spørger Salem.

"Jeg hostede meget og havde feber. Jeg var også rigtigt, rigtigt træt og havde slet ikke lyst til at lege i nogle dage," siger Kim. "Så jeg sov en hel masse, mens min familie passede godt på mig. Nogle af vores forældre og bedsteforældre måtte på hospitalet, hvor lægerne og sygeplejerskerne var rigtigt søde, og alle i byen hjalp os. Efter et par uger havde vi det allesammen godt igen."





"Jeg er Kims ven," siger en dreng. "Selvom Kim blev smittet med coronavirus, er vi stadig gode venner - også selvom vi ikke kunne ses og lege sammen. Jeg er ikke holdt op med at kunne lide ham, og nu er vi glade for at kunne lege sammen igen!"

"Noget af det vigtigste, venner kan gøre, er at passe godt på hinanden," siger Ario. "Også selvom det betyder, at man ikke må ses i nogle dage eller uger."





“Det kan vi godt gøre for hinanden,” siger Leila.

“Og snart kan vi alle lege sammen igen og komme i skole igen som vi plejer,” siger Salem.

Det er blevet tid til at tage hjemad og tid til at Sara må sige farvel til sine to nye venner. De lover hinanden at de aldrig vil glemme deres fælles, eventyrlige rejse.

Sara er trist over at de nok ikke kan se hinanden i et godt stykke tid. Men hun får det bedre, da hun husker hvad Kims ven havde sagt: Selvom du ikke kan være sammen med dine venner, kan du sagtens stadig holde af dem.





Ario flyver dem alle hjem, og venter på, at Sara falder i søvn på sit værelse inden han flyver væk igen.

"Kan vi gøre det samme imorgen?" spørger Sara lige før hun falder i søvn.

"Nej Sara, fra nu af skal du være sammen med din familie," siger Ario. "Husk på vores eventyr. Og husk at du kan passe godt på dem du holder af, ved at vaske hænder og blive hjemme et stykke tid endnu. Jeg er aldrig langt væk, du kan altid finde mig på dit trygge sted."

"Du er *min* helt," hvisker hun.

"Du er også min helt, Sara. Og du er en helt for alle dem, der elsker dig," avarer Ario.





Sara falder i søvn, og da hun vågner op næste morgen er Ario fløjet. Så hun lukker øjnene og finder sit trygge sted for at snakke med ham, mens hun tegner en tegning om alt det, hun har oplevet og lært på nattens flyvetur. Hun løber ned til mor med tegningen for at fortælle hende de gode nyheder.

"Vi kan hjælpe alle mennesker med at passe på, mor," siger hun. "Jeg har mødt så mange helte på nattens eventyr!"

"Åh Sara, du har helt ret!" siger mor. "Der er så mange helte, der beskytter folk mod coronavirussen. Fantastiske læger og sygeplejersker. Men du minder mig om at vi alle kan være helte, og min allerstørste helt er dig!"

