Du bist mein Held

Was Kinder gegen COVID-19 tun können!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Zur Entwicklung von « Du bist mein Held »

Dieses Buch wurde im Rahmen eines Projekts der Referenzgruppe (RG) für Mentale Gesundheit und Psychosoziale Unterstützung (MHPSS) des Interagency Standing Committees (IASC) entwickelt. Das Projekt wurde neben Experten der beteiligten Agenturen der IASC MHPSS RG auch von Eltern, Betreuungspersonen, Lehrern und Kindern aus 104 Ländern unterstützt.

Ein internationaler Fragebogen auf arabisch, englisch, italienisch, französisch und spanisch erfasste die psychische Gesundheit sowie psychosozialen Bedürfnisse von Kindern während des COVID-19 Ausbruchs. Basierend auf den Ergebnissen des Fragebogens wurde ein erster Entwurf gefertigt, der Kindern in vereinzelten Ländern, die von COVID-19 betroffen sind, vorgelesen wurde. Das Feedback der Kinder, Eltern und Betreuungspersonen wurde daraufhin in das Buch integriert.

Insgesamt waren über 1700 Kinder, Eltern, Betreuungspersonen und Lehrer weltweit an der Entwicklung beteiligt und teilten ihre Erfahrungen im Umgang mit der COVID-19 Pandemie mit uns. Ein herzliches Dankeschön all jenen Kindern, Eltern, Betreuungspersonen und Lehrern, die den Fragebogen ausgefüllt und so die Entwicklung des Buches beeinflusst haben. Es handelt sich um eine Geschichte, die für, aber vor allem auch mit Kindern überall auf der Welt entwickelt wurde.

Die IASC MHPSS RG dankt Helen Patuck für den englischen Orignaltext sowie the Illustrationen.

©IASC, 2020. Dieses Buch ist unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO Lizenz veröffentlicht (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de).

Die deutsche Übersetzung wurde von Johanna van Acken, Katrin Hommes, Elisa Linnemann, Verena Schmid und Katrin Seeher ohne Beteiligung des Inter-Agency Standing Committee (IASC) angefertigt. Das IASC ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Richtigkeit dieser Übersetzung. Die englische Orginalfassung “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” gilt als gültige und authentische Version.

Einleitung

„Du bist mein Held" ist ein Buch für Kinder weltweit, die von der COVID-19 Pandemie betroffen sind.

„Du bist mein Held" sollte einem Kind oder einer kleinen Gruppe von Kindern von einem Elternteil, Betreuer oder Lehrer vorgelesen werden. Kinder sollten das Buch nicht alleine ohne die Unterstützung eines Erwachsenen lesen. Der Ratgeber „Aktivitäten für Helden", der zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht werden wird, bietet zusätzliche Tipps rund um das Thema COVID-19 und spezielle Aktivitäten basierend auf der Geschichte im Buch, die Kindern dabei helfen sollen, das Erlebte zu verarbeiten und mit ihren Gefühlen und Emotionen umzugehen.

Übersetzungen

Die Referenzgruppe koordiniert die Übersetzung ins Arabische, Chinesische, Französiche, Russische sowie Spanische. Bei Fragen zu Übersetzungen in andere Sprachen kontaktieren Sie bitte die Referenzgruppe für Mentale Gesundheit und Psychosoziale Unterstützung (MHPSS) des Inter-Agency Standing Committees (IASC) unter mhpss.refgroup@gmail.com. Alle erhältlichen Übersetzungen werden auf der Webseite der Referenzgruppe zur Verfügung gestellt. Falls Sie eine Übersetzung oder Adaption des Buches anfertigen, beachten Sie bitte Folgendes :

- Es ist Ihnen nicht gestattet, Ihr Logo oder das Logo eines Geldgebers abzudrucken.
- Falls Sie Adaptionen vornehmen wie beispielsweise Änderungen an Text und/oder Illustrationen, so ist die Verwendung des IASC Logos nicht gestattet.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das IASC weder eine mit dieser Übersetzung in Zusammenhang stehende Organisation noch deren Produkte oder Dienstleistungen befürwortet oder unterstützt.

- Sie sollten Ihre Übersetzung oder Adaption dieses Buches unter derselben oder einer äquivalenten Creative Commons Lizenz publizieren, wie etwa CC BY-NC-SA 4.0 oder 3.0. Eine Sammlung kompatibler Lizenzen finden Sie unter: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
- Bitte fügen Sie Ihrer Übersetzung oder Adaption den folgenden Haftungsausschluss bei: "Diese Übersetzung/Adaption wurde ohne Beteiligung des Inter-Agency Standing Committee (IASC) angefertigt. Das IASC ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Richtigkeit dieser Übersetzung. Die englische Orginalfassung "Inter-Agency Standing Committee. *My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!* Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO" gilt als gültige und authentische Version."

Saras Mama ist ihre Heldin. Sie ist nicht nur die beste Mama der Welt, sondern auch die beste Wissenschaftlerin der Welt. Allerdings hat auch Saras Mama kein Mittel gegen das Coronavirus.

„Wie sieht COVID-19 eigentlich aus?“, fragt Sara ihre Mama.

„COVID-19 oder besser gesagt das neue Coronavirus, das COVID-19 verursacht, ist so klein, dass wir es nicht sehen können“, erklärt ihre Mama. „Das Virus verbreitet sich, wenn Menschen, die daran erkrankt sind, husten oder niesen und dann zum Beispiel andere Menschen oder Dinge um sich herum berühren. Kranke Menschen bekommen Fieber und Husten, und manchmal fällt es ihnen auch schwer zu atmen.“

„Heißt das, dass wir das Virus nicht bekämpfen können, weil wir es nicht sehen?“, überlegt Sara laut.

„Oh doch, wir können es bekämpfen“, erwidert ihre Mama. „Genau darum sollst du zum Beispiel Zuhause bleiben, Sara. Das Virus betrifft nämlich alle Menschen, und deshalb kann auch jeder und jede helfen, es zu bekämpfen. Kinder sind besonders und auch sie können etwas tun. Du musst Abstand halten. Ich brauche dich jetzt als meine kleine Heldin, verstehst du?“

Ein wenig später liegt Sara im Bett und fühlt sich so gar nicht wie eine Heldin. Sie ist traurig, denn eigentlich möchte sie zur Schule gehen, aber die ist geschlossen. Auch ihre Freunde möchte sie treffen, aber das wäre zu gefährlich. Sara seufzt und wünscht sich, dass das Coronavirus aufhört, ihre Welt durcheinander zu bringen.

„Helden haben Superkräfte“, sagt sie zu sich selbst, bevor sie ihre Augen schließt, um zu schlafen. „Welche Kräfte habe ich?“

Plötzlich flüstert eine leise angenehme Stimme ihren Namen in der Dunkelheit.

„Wer ist da?“, flüstert Sara zurück.

„Was brauchst du, um eine Heldin zu sein, Sara?“, fragt die Stimme.

„Ich müsste einen Weg finden, um all den Kindern auf der Welt zu erzählen, wie sie sich und andere vor dem Virus schützen können“, erwidert Sara.

„Was soll ich also für dich tun?“, fragt die Stimme weiter.

„Ich bräuchte etwas zum Fliegen… eine kräftige und laute Stimme… und etwas, das hilft!“

Mit einem Rauschen erscheint auf einmal etwas im Mondlicht…

„Was bist du?“, stößt Sara hervor.

„Ich bin Ario“, lautet die Antwort.

„Ich habe niemals zuvor einen Ario gesehen“, entgegnet Sara.

„Nun, ich war aber stets hier“, antwortet Ario, „denn ich komme direkt aus deinem Herzen.“

„Wenn du mir hilfst, könnte ich all den Kindern auf der Welt von dem Coronavirus erzählen“, strahlt Sara. „Ich könnte eine Heldin sein. Aber Augenblick! Ist es denn sicher, herumzureisen, solange es das Virus gibt?“

„Mit mir schon, Sara“, lächelt Ario. „Nichts kann dir passieren, während wir zusammen sind.“

Also springt Sara auf Arios Rücken und gemeinsam fliegen sie durch das Fenster ihres Kinderzimmers in den nächtlichen Himmel. Sie fliegen direkt Richtung Mond und Sterne.

Als die Sonne am Horizont erscheint, landen sie in einer Wüste neben einigen Pyramiden, wo eine Gruppe von Kindern im Sand spielt. Bei ihrem Anblick schreien die Kinder erfreut auf und winken Sara und Ario zu.

„Herzlich willkommen! Ich bin Salem“, ruft einer der Jungen ihnen entgegen. „Was tut ihr denn hier? Entschuldigt, wir würden gerne näher kommen, aber wir müssen mindestens einen Meter Abstand zu euch halten.“

„Deswegen sind wir ja hier“, ruft Sara zurück. „Ich bin Sara und das hier ist Ario. Wisst ihr, dass wir Kinder unsere Nachbarn, Eltern, Freunde und Großeltern gemeinsam vor dem Coronavirus schützen können? Dafür müssen wir…“

„Gründlich Hände waschen mit Wasser und Seife zum Beispiel“, erwidert Salem lächelnd. „Das wissen wir, Sara. Wir husten und niesen außerdem in unsere Ellenbogen, wenn wir krank sind – und wir schütteln keine Hände mehr. Wir versuchen auch, drinnen zu bleiben, aber wir leben in einer sehr überfüllten Stadt. Nicht jeder bleibt daheim.“

„Ich kann euch möglicherweise helfen“, sagt Ario. „Das Coronavirus kann man nicht sehen, aber mich kann man sehen. Springt auf, aber setzt euch bitte verteilt auf beide Flügel. So könnt ihr genügend Abstand halten.“

Im Nu startet Ario mit Salem und Sara auf seinen Flügeln in den Himmel. Er umkreist einmal die Stadt und beginnt zu brüllen und zu singen. Salem ruft derweil den Kindern auf den Straßen zu:

„Geht, sagt euren Familien, dass sie daheim sicherer sind! Wir können am besten aufeinander Acht geben, wenn wir Zuhause bleiben!“

Die Menschen sind ganz begeistert von dem, was sie da sehen. Sie winken und stimmen Salem zu, dass es besser ist, in ihre Häuser zu gehen.

Kurze Zeit später fliegt Ario wieder hoch in den Himmel. Salem schreit vor Freude auf. Über den Wolken begegnet ihnen ein Flugzeug, aus dem die Passagiere ehrfürchtig auf die drei Freunde schauen.

„Es wäre besser, wenn die Leute nicht mehr verreisen würden. Zumindest vorübergehend“, überlegt Salem, als er das Flugzeug sieht. „Überall auf der Welt schließen Länder ihre Grenzen. Wir sollten alle da bleiben, wo wir sind, und zwar mit den Menschen, die wir lieben.“

„So viele Dinge haben sich verändert“, entgegnet Sara ihm. „Das macht mir manchmal ein bisschen Angst.“

„Ich fühle das auch manchmal, Sara, wenn sich etwas verändert“, erwidert Ario. „Aber wenn ich Angst habe, atme ich ganz langsam aus und spucke ein bisschen Feuer!“

Im selben Augenblick stößt Ario einen riesigen Feuerball aus.

„Was macht ihr denn, wenn ihr Angst habt?“, Ario schaut seine beiden Begleiter fragend an

„Ich denke dann an jemanden, bei dem ich mich sicher fühle“, antwortet Sara.

„Das mache ich auch,” stimmt Salem ihr zu. “Ich denke an all die Menschen, die mir Sicherheit geben. An meine Großeltern zum Beispiel. Die vermisse ich gerade sehr! Ich kann sie ja zurzeit nicht umarmen, weil ich sie nicht mit dem Coronavirus anstecken will. Normalerweise sehen wir sie jedes Wochenende, aber momentan geht das nicht, weil wir sie schützen wollen.“

„Kannst du sie anrufen?“, fragt Sara ihn. „Ja, natürlich“, Salem lächelt. „Sie melden sich jeden Tag, und ich erzähle ihnen dann, was wir Zuhause so machen.

Es geht mir besser, wenn ich ihre Stimmen höre, und ihnen geht es ebenso.“

„Es ist ganz normal, dass wir die Menschen vermissen, die wir gerade nicht sehen können“, erklärt Ario. „Es zeigt, wie viel sie uns bedeuten. Was meint ihr? Würdet ihr euch besser fühlen, wenn wir noch andere Helden besuchen?“

„Oh ja, sehr gern!“, rufen Sara und Salem wie aus einem Mund.

„Großartig! Dann auf geht´s zu meiner Freundin Sasha. Die hat nämlich eine ganz besondere Superkraft“, sagt Ario lächelnd und fliegt los.

Ein Weilchen später landen sie wieder auf der Erde, ganz in der Nähe eines kleinen Dorfes. In der Nähe eines Hauses pflückt ein Mädchen Blumen. Als sie Ario und die beiden Kinder auf seinen Flügeln entdeckt, lacht sie.

„Ario“, ruft sie ausgelassen, „wir müssen einen Meter Anstand voneinander halten. Also, fühl` dich umarmt. Was macht ihr hier?“

„Oh, ich fühle deine Umarmung, Sasha“, lacht Ario. „Es ist schön, dass manchmal auch Worte reichen, um Liebe und Freundschaft auszudrücken. – Aber hergekommen bin ich, weil ich meinen Freunden hier deine Superkraft zeigen will.“

„Was ist meine Superkraft?“, fragt Sasha erstaunt.

„Seit jemand aus deiner Familie erkrankt ist, bist du Zuhause geblieben, um sicherzugehen, dass du das Coronavirus nicht weiter verbreitest“, erläutert Ario.

„Ja, mein Vater ist krank und muss zurzeit im Bett bleiben. Aber es geht ihm mittlerweile schon viel besser“, antwortet Sasha.

Sasha erzählt weiter: „Zuhause zu bleiben, ist gar nicht so schlimm. Wir spielen zusammen, kochen, gehen in den Garten und essen gemeinsam. Meine Brüder und ich machen gemeinsam Sport oder tanzen. Wir lesen Bücher und lernen auch für die Schule. Die Schule fehlt mir manchmal, aber ansonsten fühlt es sich langsam normal an. Nur am Anfang war es komisch.“

„Der Anfang ist nie leicht, Sasha“, bekräftigt Ario, „aber ihr habt Wege gefunden, trotzdem Spaß miteinander zu haben, obwohl ihr daheim bleiben müsst. Und das macht euch zu Helden!“

„Habt ihr euch jemals gestritten in all der Zeit?“, fragt Salem.

„Ja, wir streiten manchmal“, entgegnet Sasha ihm. „Es ist aber wichtig, dass man in dieser Situation viel Geduld miteinander hat und Rücksicht aufeinander nimmt und auch mal „Entschuldigung“ sagt, wenn es angebracht ist. Das ist die eigentliche Superkraft, die man braucht! Sie macht das gemeinsame Leben schöner. Ab und an brauche ich aber auch mal Zeit für mich allein. Dann singe oder tanze ich allein oder telefoniere mit meinen Freunden.“

„Aber was ist mit den Menschen, die weit weg sind von Zuhause oder gar kein Zuhause haben?“ Sara blickt Ario fragend an.

„Das ist eine sehr gute Frage!“ Ario schaut sie bedeutsam an: „Lasst es uns gemeinsam herausfinden

Gesagt, getan und so steigen sie wieder in die Lüfte, nachdem sie sich von Sasha verabschiedet haben. Die Luft wird wärmer und schließlich landen sie auf einer Insel, ringsum umgeben vom Meer.

Vor ihnen liegt ein Lager mit vielen Menschen. Ein Mädchen erblickt die Drei und winkt aus der Ferne.

„Hallo Ario! Es ist so schön, dich wiederzusehen“, ruft sie. „Lass uns Abstand halten und so miteinander sprechen. Aber ich bin natürlich sehr gespannt, deine Freunde kennen zu lernen. Ich heiße Leila.“

„Hey Leila, ich bin Sara und das hier ist Salem“, antwortet Sara ihr. „Es sieht so aus, als würdet ihr alle versuchen, euch vor dem Coronavirus zu schützen. Was tut ihr sonst noch?“

„Wir waschen unsere Hände mit Wasser und Seife!“, entgegnet Leila.

„Hustet ihr auch in euren Ellenbogen?“, fragt Salem.

„Kannst du mir das zeigen?“, ruft Sara. Und Salem zeigt es ihr.

„Wir versuchen alle, ganz tapfer zu sein, aber es gibt eine Sache, die mir Sorgen bereitet“, erklärt Leila im Anschluss. „Kann ich mit euch darüber sprechen? Ich habe nämlich von einer Person gehört, die krank geworden und schließlich gestorben ist. Das macht mir Angst. Ist das wahr, dass Menschen an dem Coronavirus sterben können?“

Ario nimmt einen tiefen Atemzug und setzt sich auf seinen ausladenden Hintern.

„Ja, ihr kleinen Helden, das ist wahr“, erklärt er. „Es gibt Menschen, die die Krankheit kaum spüren, welche, die sehr krank werden, und auch welche, die daran sterben. Darum müssen wir auch besonders vorsichtig mit Älteren und Menschen, die schon eine andere Krankheit haben, umgehen. Denn diese Menschen sind besonders gefährdet. Wenn ihr euch deswegen unsicher fühlt oder Angst habt, versucht euch in Gedanken einen sicheren Ort vorzustellen. Wollt ihr das einmal mit mir ausprobieren?“

„Na klar!“ Also fordert Ario sie auf, ihre Augen zu schließen und an einen Ort zu denken, an dem sie sich besonders sicher fühlen.

„Konzentriert euch nun auf einen Moment oder eine Situation, in der ihr euch besonders gut gefühlt habt“, bittet Ario.

Im Anschluss fragt Ario die Kinder, was sie genau sehen, was sie fühlen und wonach es an ihrem sicheren Ort riecht. Und er will wissen, wer noch bei ihnen ist oder wen sie dahin einladen würden und was ihr Gesprächsthema wäre.

„Wann immer ihr traurig oder unsicher seid, könnt ihr an diesen sicheren Ort denken“, ergänzt Ario zum Schluss. „Das ist eure Superkraft und die könnt ihr mit euren Freunden und eurer Familie teilen. Und vergesst nicht, dass ich stets über euch wache, so wie es all eure Lieben tun. Auch dieser Gedanke hilft.“

Leila lächelt: „Wir können so alle füreinander da sein.“

„Genauso ist es“, stimmt Ario ihr zu. „Wir können uns gegenseitig schützen und füreinander sorgen, ganz egal wo wir sind. Willst du uns auf unserer letzten Etappe begleiten, Leila?“

Leila entschließt sich, mit Ario und ihren neuen Freunden zu kommen. Sara freut sich besonders darüber, denn so können sie sich gegenseitig unterstützen. Sie fliegen leise und ohne miteinander zu sprechen, aber jeder von ihnen fühlt, dass er nicht alleine ist.

Alsbald landen sie in einer kleinen Stadt in der Nähe schneebedeckter Gipfel. An einem Fluss spielen einige Kinder.

„Ario“, ruft eines von ihnen und winkt.

„Hallo Kim“, antwortet Ario. „Ich habe hier ein paar Freunde mitgebracht, die gerne Kinder kennenlernen wollen, die das Coronavirus hatten und denen es jetzt besser geht.“

„Wie fühlte es sich denn an, krank zu sein?“, fragt Salem sogleich ganz aufgeregt.

„Ich habe gehustet und hatte Fieber. Ich war auch sehr müde und hatte ein paar Tage lang keine Lust zu spielen“, erzählt Kim. „Aber ich habe viel geschlafen, während sich meine Familie um mich gekümmert hat. Ein paar unserer Eltern und Großeltern mussten ins Krankenhaus. Die Ärztinnen und Krankenpfleger waren alle sehr nett. Währenddessen haben uns unsere Nachbarn hier Zuhause geholfen. Nach ein paar Wochen waren alle wieder gesund.“

„Ich bin einer von Kims Freunden“, mischt sich ein anderes Kind ein. „Nur weil Kim das Coronavirus bekam, änderte sich aber an unserer Freundschaft nichts, auch wenn wir uns eine Zeitlang nicht sehen konnten. Ich habe oft an ihn gedacht und nun freuen wir uns darüber, dass wir wieder gemeinsam spielen können.“

„Manchmal ist das Beste, was wir für unsere Freunde tun können, uns gegenseitig zu schützen“, sagt Ario, „auch wenn das bedeutet, dass man sich eine Weile nicht sehen darf.“

„Das können wir füreinander auch tun“, meint Leila.

„Und eines Tages werden wir alle wieder beisammen sein und auch wieder in die Schule gehen“, ergänzt Salem.

Nun ist es für Sara aber an der Zeit, sich von ihren neuen Freunden zu verabschieden und wieder nach Hause zu gehen. Aber die Freunde versprechen einander, ihr gemeinsames Abenteuer niemals zu vergessen.

Sara ist ein bisschen traurig, dass sie ihre neuen Freunde für eine Weile nicht wiedersehen würde. Aber was Kims Freund gesagt hat, tröstet sie: “Nur weil du Menschen zeitweise mal nicht sehen kannst, heißt das nicht, dass sie euch nichts mehr bedeuten.”

Ario bringt sie alle der Reihe nach zurück zu ihren Familien und wartet mit dem Wegfliegen, bis Sara eingeschlafen ist.

Vorher fragt sie ihn: „Können wir morgen noch mal los?“

„Nein, Sara. Nun ist es an der Zeit, dass du bei deiner Familie bleibst. Vergiss nicht, was du gelernt hast: Du kannst deine Lieben schützen, indem du dir die Hände wäschst und das Haus nicht verlässt. Ich aber bin niemals weit entfernt. Und wir können uns – wann immer du willst – in Gedanken an deinem sicheren Ort treffen.“

„Du bist mein Held“, flüstert Sara.

„Und du meine Heldin, Sara. Du bist ein Held für alle, die dich lieb haben“, antwortet Ario.

Sara schläft schließlich ein, und als sie am nächsten Morgen erwacht, ist Ario verschwunden. Schnell versetzt sie sich gedanklich an ihren sicheren Ort und kann so mit ihm über all das sprechen, was sie gemeinsam erlebt und gelernt haben.

Mit einem selbst gemalten Bild zu ihrem Abenteuer läuft sie anschließend schnell zu ihrer Mama.

„Mama“, beginnt sie zu erzählen, „wir alle können etwas tun, um uns gegenseitig zu schützen. In meinem Abenteuer bin ich so vielen Helden begegnet.“

„Oh, Sara, du hast so Recht!“, erwidert ihre Mama. „Es gibt so viele Menschen, die andere heldenhaft vor dem Coronavirus schützen, all das wunderbare medizinische Personal zum Beispiel. Aber du erinnerst mich daran, dass wir alle Helden sein können, und zwar jeden einzelnen Tag.“ Saras Mama lächelt und fügt noch hinzu: „Meine größte Heldin aber bleibst du!“