

Tú ert hetja mín



hvussu børn kunnu
berjast imóti COVID-19

Hvussu “Tú ert hetja mín” varð til

Hendan søgan er úrslitið av eini verkætlan hjá Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Bæði alheims-, økis- og landsserfrøðingar úr felagsskapum, sum eru limir í IASC MHPSS RG, hava arbeitt saman við foreldrum, umsorganarfólki, lærarum og børnum úr 104 londum. Ein alheimlig kanning fór fram á arabiskum, enskum, ítalskum, fronskum og sponskum at meta um sinnisstöðuna og sálarliga tørvin hjá børnum í sambandi við COVID-19 farsóttina. Í fyrsta umfari var ein røð av evnum við í bókini, evni sum høvdu samband við alheimligu kanningina. Bókin varð fortald fyri børnum í fleiri londum, sum eru rakt av COVID-19. Afturboðanir frá børnum, foreldrum og umsorganarfólki vórðu síðan brúktar í endurskoðanini og dagføringini av søguni.

Fleiri enn 1.700 børn, foreldur, umsorganarfólk og lærarar um allan heimin tóku sær stundir at deila sínar upplivingar við okkum, hvat tey gera viðvíkjandi COVID-19 farsóttini. Ein stór tækk verður send teimum børnunum, foreldrum teirra, umsorganarfólkunum og lærarunum, sum hava verið við í kanningum okkara og sett sín dóm á søguna. Børn úr øllum heiminum hava ment og gjørt søguna.

IASC MHPSS RG takkar Helen Patuck fyri at skriva handritið til søguna og gera myndatiltalið.

©IASC, 2020. Hendan útgávan var givin út undir Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO avtalu (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Undir treytunum í avtaluni, hevur tú loyvi at endurútgeva, týða og tillaga hetta verkið til ikki-vinnuligt endamál, um so er, at verkið er hósakiliga endurgivið.

Inngangur

“Tú ert hetja mín” er ein søga fyri børn í øllum heimum, sum eru ávirkað av COVID-19 farsóttini.

Foreldur, umsorganarfólk ella lærarar eiga at lesa bókina “Tú ert hetja mín” saman við barninum ella einum bólki av børnum. Mælt verður ikki til, at barnið lesur bókina sjálvttan stuðul frá einum foreldri, umsorganarfólki ella lærara.

Týðingar

Heimildar Bólkurin (RG) samskipar týðingar til arabiskt, kinesiskt, franskt, russiskt og spanskt. Setið tykkum í samband við heimildarbólkin hjá IACS fyri Mental Health and Psychological Support (MHPSS) (mhps.refgroup@gmail.com) í sambandi við samskipanina av týðingum til onnur mál. Allar gjøgnumfærðar týðingar verða lagdar út á heimasíðuna hjá heimildarbólkinum hjá IASC.

Bergur Rasmussen hevur týtt til føroyskt.

ISBN: 978-99972-2-158-2

- Týðingin er givin út samsvarandi avtaluni hjá Creative Commons. CC BY-NC-SA 3.0 <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-consideration/compatible-licenses>
- “Inter-Agency Standing Committee (IASC) hevur ikki gjørt hesa týðing/tillaging. IASC hevur ikki ábyrgdina av innihaldinum ella neyvleikanum í hesi týðingini. Upprunaliga enska útgávan er “Inter-Agency Standing Committee. My Hero Is You: How Kids Can Fight COVID-19”
Galdandi loyvið til røttu útgávuna er: CC BY-NC SA 3.0 IGO”





Sára heldur, at mamman er ein hetja, tí hon er besta mamman og besta vísindafólkið í verðini. Men sjálvst ikki mamma Sáru megnar at gera koppingarevni ímóti koronavirusinum.

“Hvussu sær COVID-19 út?” spurdi Sára mammuna.

“COVID-19, ella koronavirusið, er so lítið, at vit síggja tað ikki” segði mamman. “Men tað verður spjatt, tá ið fólk, sum eru sjúk, hosta og njósa, og tá ið tey nerta við fólk ella lutir í nánd. Fólk, sum eru sjúk, fáa fepur og hosta og kunnu hava ilt við at anda.”

“So vit kunnu ikki berjast ímóti, tí tað sæst ikki?” spurdi Sára.

“Vit kunnu berjast ímóti,” segði mamma Sáru. “Tað er tí, eg má hava teg at vera trygg, Sára. Virusið rakar nógv ymisk fólk, og øll kunnu hjálpa okkum at berjast ímóti tí. Børn eru serstøk, og tey kunnu eisini hjálpa. Tit mugu vera trygg fyri okkum øll. Eg havi brúk fyri, at tú ert mín hetja.”



Sára lá í songini tað kvøldið og føldi seg als ikki sum nakra hetju. Hon var kedd. Hon vildi sleppa í skúla, men skúlin var stongdur. Hon vildi hitta vinir sínar, men tað var ikki trygt. Sára vildi, at koronavirusið skuldi halda uppat at gera verðina bangna.

“Hetjur hava superkreftir,” segði hon við seg sjálva og blundaði. “Hvat havi eg?”

Bráðliga teskaði ein blíð rødd í myrkrinum navn hennara.

“Hvør er har?” teskaði Sára afturímóti.

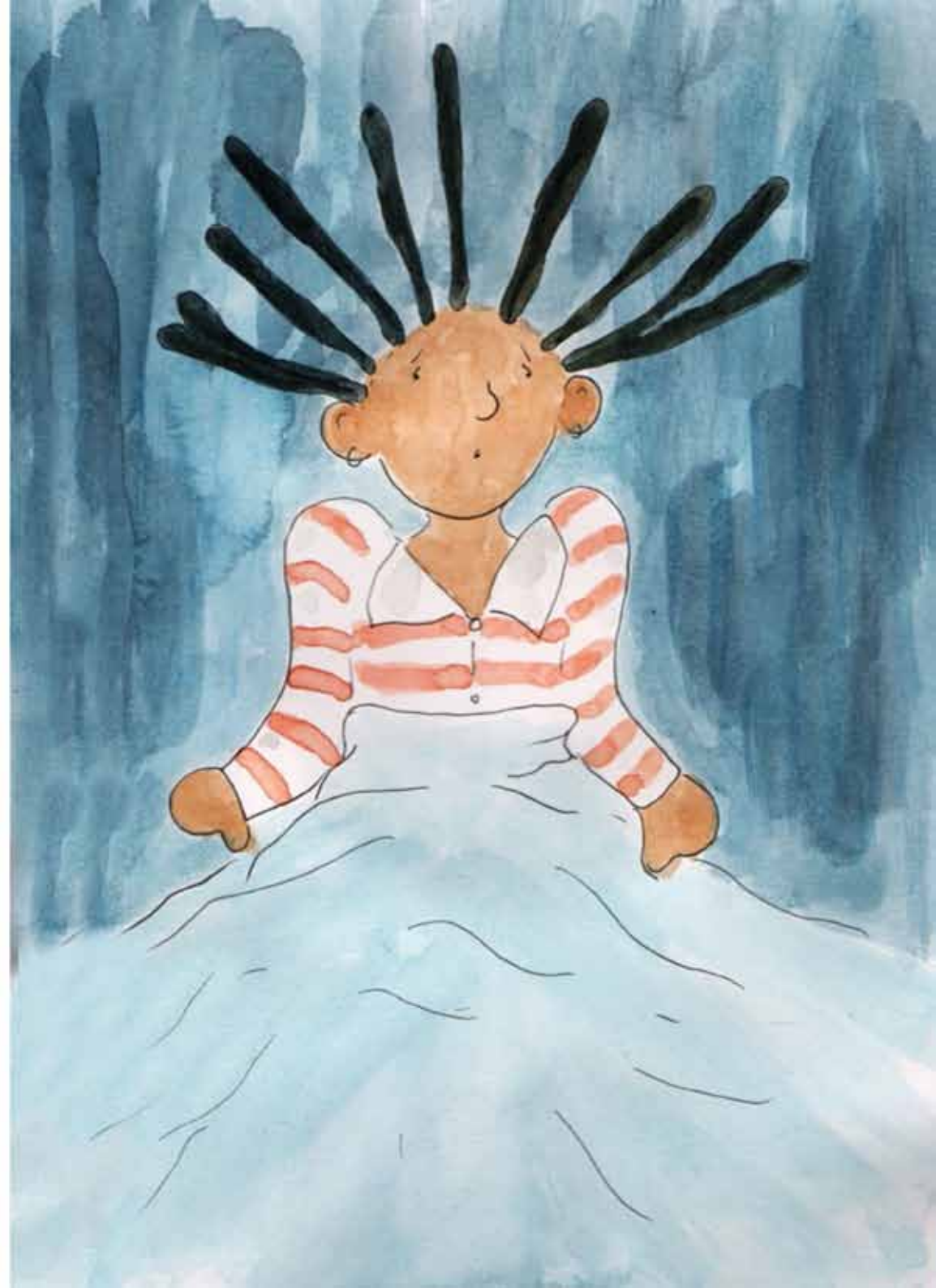
“Hvat hevur tú brúk fyri, so tú kanst vera hetja, Sára?” spurdi røddin.

“Eg má finna ein máta at fortelja øllum børnunum í verðini, hvussu tey skulu verja seg, so tey fáa vart øll hini ...” segði Sára.

“Hvat hevur tú brúk fyri, at eg eri?” spurdi røddin.

“Eg havi brúk fyri onkrum, sum dugir at flúgva ... onkrum, sum hoyrist væl ... og onkrum, sum fær hjálpt!”

Við einum vussji steig okkurt ótrúligt inn í mánalýsið ...





“Hvør ert tú?” stunaði Sára.

“Eg eri Ario,” segði hann.

“Eg havi ongantíð sæð nakran Ario áður,” segði Sára.

“Men eg havi altíð verið her,” segði Ario. “Eg komi úr hjarta tínum.”

“Um eg havi teg ... so kann eg fortelja øllum børnunum í verðini um koronavirusið!” segði Sára. “Eg kann gerast hetja! Men bíða, Ario, er tað trygt at ferðast, nú koronavirusið er?”

“Bara við mær, Sára,” segði Ario. “Einki kann skaða teg, tá vit eru saman.”





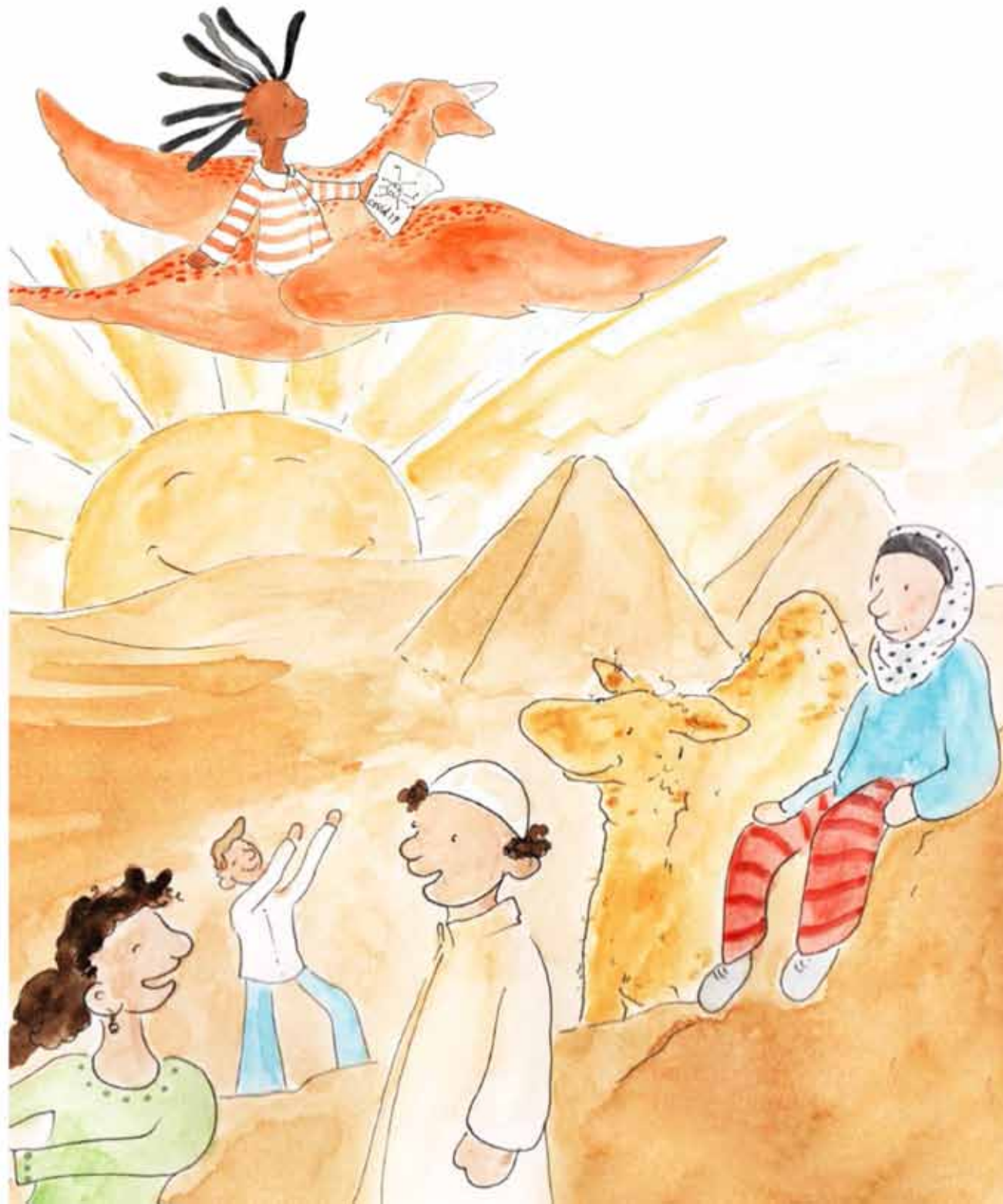
So leyp Sára upp á bakið á Ario, og saman fóru tey fúkandi út gjøgnum kamarsvindeygað og út í náttarluftina. Tey flugu móti stjörnunum og søgdu hey við mánan.

Tá ið sólin kom upp, lendu tey í eini deiligari oyðimørk við pyramidum, har ein lítill bólkur av børnum spældi. Børnini róptu glað og veittraðu til Sáru og hennara Ario. "Vælkomin, eg eri Salem!" rópti ein av dreingjunum. "Hvat gert tú her? Orsaka, at vit ikki koma nærri, vit skulu halda okkum minst ein metur burturfrá!"

"Tað er tí, vit eru her!" rópti Sára aftur-ímóti. "Eg eiti Sára, og hetta er Ario. Vistu tit, at børn kunnu hjálpa grannum, vinum, foreldrum, ommum og abbum, so tey ikki fáa koronavirusið? Vit mugu øll ..."

"Vaska okkum um hendurnar við sápu og vatni" segði Salem og smíltist. "Tað vita vit, Sára. Vit hosta eisini í ermuna, um vit eru sjúk – og vit veittra til fólk í staðin fyri at taka í hondina á hvør øðrum. Vit royna at halda okkum innandura, men vit búgva í einum sera fólkaríkum býi ... tað eru ikki øll, sum halda seg við hús."

"Hmm, kanska eg fái hjálpt við tí," segði Ario. "Tey síggja ikki koronavirusið, men ... tey síggja meg! Leyp upp, men tit mugu sita á hvør sínum vongi – tað eru minst ein metur millum teir!"



Ario fleyg upp í loftina við Salem og Sáru á hvør sínum vongi. Hann fleyg tvørtur um býin og fór at brøla og syngja! Salem rópti niður til børnini á vegnum: "Farið og forteljið familjum tykkara, at vit eru tryggari innandura! Vit ansa best eftir hvørjum øðrum, um vit halda okkum við hús!" Fólkin vóru hugtikin av tí, tey sóu. Tey veittraðu og samdust um at fara innum.





Ario lyfti seg hægt upp í loftina. Salem skar í fagnaðarróp. Uppi millum skýggini kom eitt flogfar flúgvandi framvið, og ferðafólkini hugdu hugtikin út til teirra.

“Fólk mugu skjótt gevast at ferðast, ið hvussu er fyribils,” segði Salem.

“Tey steingja landamørkini kring allan heimin, og eiga øll at verða verandi, har vit eru og saman við fólkum, vit eru góð við.”

“Tað er so nógv, sum er broytt,” segði Sára. “Tað ger meg bangna viðhvørt.”

“Broytingar kunnu gera teg bangna og ørkymlaða Sára,” segði Ario.

“Tá ið eg eri bangin, andi eg sera seint – og so blási eg eld út!”

Hann blásti eina stóra kúlu av eldi!

“Hvussu slappa tit av, tá ið tit eru bangin?” spurdi Ario tey.



“Mær dámar at hugsa um okkurt, sum fær meg at kenna meg tryggja,” segði Sára.

“Eisini eg, eg hugsi um øll tey fólkini, sum fáa meg at kenna meg tryggan, sum ommu og abba,” segði Salem. “Eg sakni tey. Eg kann ikki klemma tey, tí eg kundi givið teimum koronavirus. Vit plaga at vitja tey um vikuskiftið men ikki nú, tí vit mugu verja tey.”

“Fært tú ringt til teirra?” spurdi Sára vinin hjá sær.

“Á, jú!” segði Salem. “Tey ringja hvønn dag, og eg fortelji teimum um alt tað, vit gera við hús. Tað ger, at eg fái tað betur, og tað ger eisini, at tey fáa tað betur.”

“Tað er vanligt at sakna fólkini, vit eru góð við, sum vit ikki kunnu vitja nú,” segði Arlo. “Tað vísir, hvussu nógv vit leggja í tey. Fara tit at kenna tykkum betur, um tit hitta aðrar hetjur?”

“Ja, takk!” søgdu Sára og Salem við ein munn.

“Óført, vinur mín Sasha hevur serligar superkreftir,” segði Ario.

“Komið avstað!”





Og so fóru tey drønandi niður til jarðar og lendu í eini lítlari bygd. Ein genta gekk uttanfyri hús síni og hentaði blómur. Tá ið hon sá Ario og børnini, sum sótu á veingjunum, flenti hon.

“Ario!” rópti hon. “Vit mugu halda okkum minst ein metur frá hvørjum øðrum, so eg skal kasta tær eitt klemm! Hvat gera tit øll her?”

“Eg føldi klemm títt, tá tú fortaldi mær hatta, Sasha,” segði Ario. “Eg elski, at vit kunnu brúka orð at vísa, at vit leggja í og samstundis gera nakað. Eg vildi hava, at vinir mínir skuldu hoyra um tínar superkreftir.”

“Hvørjar eru mínar superkreftir?” spurdi Sasha. “Síðan onkur í familju tíni fekk sjúkuna, hevur tú hildið teg við hús fyri at tryggja, at tú ikki deilir koronavirusið við onnur,” segði Ario.

“Ja, tað er pápi, og hann heldur seg inni á kamari- num, til hann verður heilt frískur aftur,” segði Sasha.



“Men það er ekki so galið! Vit spæla spæl, gera mat, eru úti í havanum og eta saman. Beiggjarnir hjá mær og eg nerta við tærnar og dansa. Vit lesa bækur, og eg kann halda fram at læra, tí onkuntíð sakni eg skúlan. At halda seg við hús kendist lögíð í fyrstuni, men nú er það heilt vanligt.”

“Það er ekki altíð lætt, Sasha,” segði Ario. “Tú finnur nýggjar mátar at stuttleika tær upp á og at vera saman við tínum kæru við hús. Það ger teg til mína hetju!”

“Klandrast tú nakrantíð við familju tína?” spurdi Salem.

“Vit klandrast onkuntíð,” segði Sasha. “Vit mugu vera sera tolin og skiljandi og uppaftur raskari at siga orsaka. Það eru veruligar superkreftir, tí það kann fáa okkum sjálv og onnur at kenna seg betur. Eg havi eisini brúk fyri eitt sindur av tíð fyri meg sjálva. Eg elski at dansa og syngja sjálv! Og eg kann ringja til vinir mínar viðhvørt ...”

“Men Ario, hvussu við fólkkum, sum eru langt heim-anífrá ella ekki hava nakað hús?” spurdi Sára.

“Það er ein góður spurningur, Sára,” segði Ario.

“Lat okkum fara at vita, um vit finna útav tí.”





Og so sögdu tey farvæl við Sashu og fóru avstað aftur.
Luftin gjørdist lýggjari, og tey lendu á eini oyggj mitt
úti í sjónum.



Har sóu tey eina legu, sum var full av fólki.

Ein genta sá tey og veittraði í fjarstøðu.

“Hey, Ario, eg eri so glað at síggja teg aftur!” rópti hon til teirra. “Vit royna at halda okkum minst ein metur burturfrá, so eg fari at tosa við teg hiðani. Men tað er so stuttligt at mæta vinum tínum! Eg eiti Leila.”

“Hey, Leila! Eg eiti Sára, og hetta er Salem,” rópti Sára afturímóti “Tað ljóðar, sum um tit royna at verja tykkum ímóti koronavirusinum. Hvat gera tit annars?”

“Vit vaska okkum um hendurnar við vatni og sápu” rópti Leila afturímóti.

“Hosta tit eisini í ermuna?” spurdi Salem.

“Kanst tú vísa okkum hvussu?” rópti Leila aftur til hansara. Og so vísti Salem teimum hvussu.

“Vit royna øll at vera djørv, men har er nakað, eg eri stúrin um,” segði Leila. “Kann eg tosa við tykkum um tað? Eg havi hoyrt, at onkur bleiv sjúkur og doyði, og tað gjørði meg sera bangna. Passar tað, at fólk kunnu doyggja av koronavirusinum?”



Ario suffaði tungliga og setti sína stóru rumpu niðurat.

“Ja, lítlu hetjur, tað er lægið,” segði Ario.

“Summi fólk kenna seg als ikki sjúk, men summi kunnu gerast sera sjúk, og summi kunnu doyggja. Tað er tí, vit øll mugu vera serliga varin við gomlum fólk og við teimum, ið hava aðrar sjúkur, tí líkt er til, at tey gerast sjúkari. Onkuntíð, tá ið vit kenna okkum sera bangin ella ótrygg, so kann tað hjálpa at ímynda sær eitt trygt stað. Hava tit hug at royna hetta saman við mær?”

Tey søgdu øll ja, og Ario bað børnini blunda og ímynda sær eitt stað, har tey kendu seg trygg.

“Savnið tykkum um eitt minni ella eina tíð, har tit kendu tykkum trygg,” segði Ario.

Síðan spurdi hann tey, hvat tey sóu, hvussu tey høvdu tað, og hvat tey luktaðu í sínum trygga staði. Hann spurdi, um nakar ávísur var, sum tey kundu hugsa sær at bjóða við til sítt trygga stað, og hvat tey mundu fara at tosa saman um.

“Tit kunnu altíð fara til tykkara trygga stað, um tit kenna tykkum kedd ella bangin,” segði Ario.

“Hetta eru tykkara superkreftir. Og minnist til, at eg leggi í tykkum, og at tað gera mong onnur eisini. Tað hjálpir.”



Leila segði, "Vit kunnu øll ansa eftir hvørjum øðrum."

"Tað er rætt, Leila," segði Ario. "Vit kunnu ansa eftir hvørjum øðrum, hvar enn vit eru. Hevur tú hug at koma við okkum á seinastu ferð okkara?"

Leila valdi at fara við Ario og nýggju vinum sínum. Sára var glað um, at Leila kom við teimum, tí hon visti, at viðhvørt mugu vit stuðla hvørjum øðrum. Tey flugu stillisliga, uttan orð, men Leila visti, at nýggju vinir hennara lögdu nógv í hana.



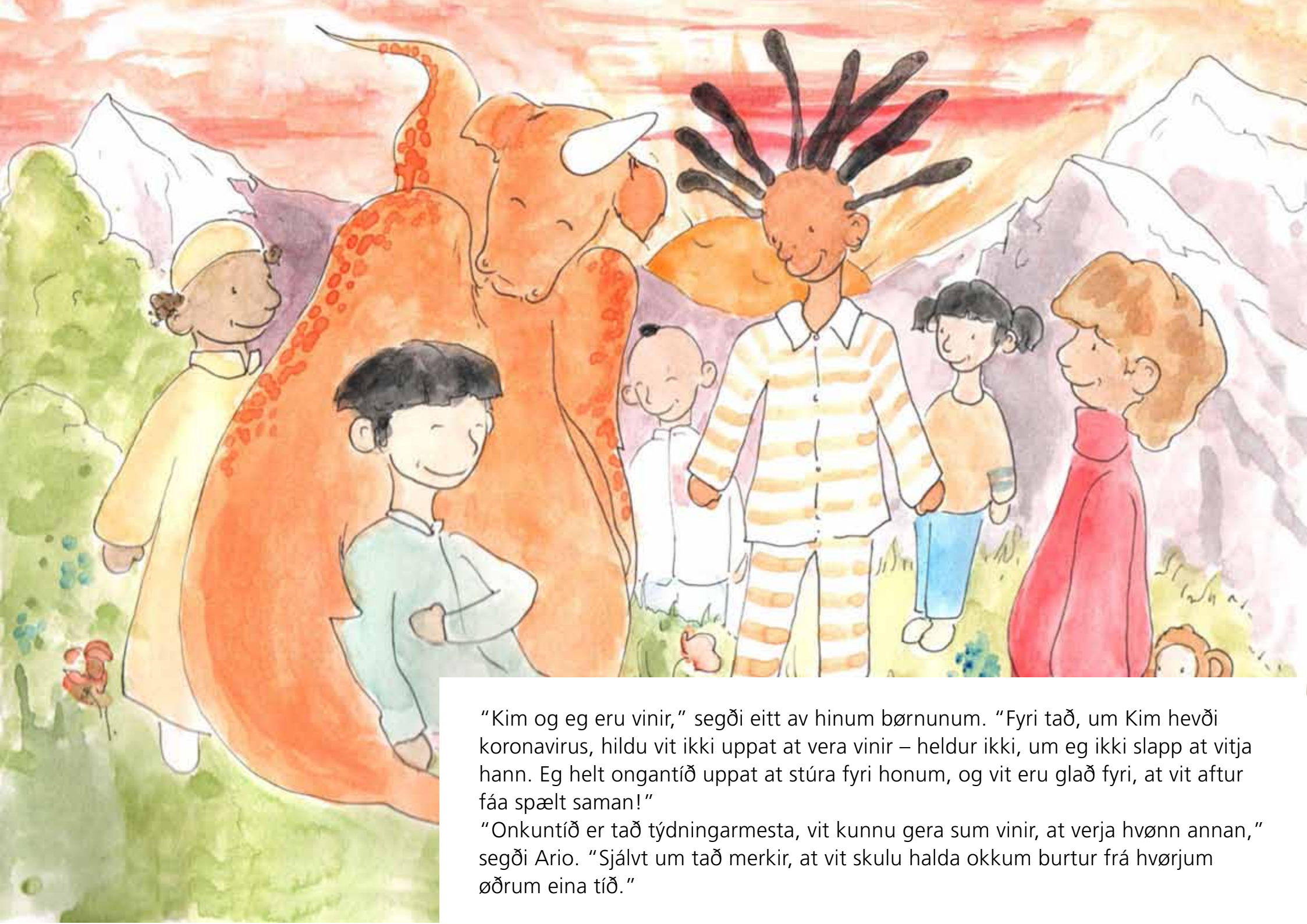
Kavaklædd vindeygu komu til sjóndar, og Ario lendi í einum lítlum býi. Nøkur börn spældu í eini á.

“Ario!” rópti eitt av börnunum og veittraði til hansara.

“Halló, Kim,” segði Ario. “Øll somul, eg vildi, at tit skuldu hitta nøkur av vinfólkum mínum, sum øll hava havt koronavirusið og eru vorðin frísk.”

“Hvussu var tað?” spurdi Salem.

“Eg hostaði og var ov heitur viðhvørt. Eg var eisini sera móður, og onkrar dagar orkaði eg ikki at spæla,” segði Kim. “Men eg svav nógv, og familjan hjá mær tók sær væl av mær. Onkur foreldur, og ommur og abbar her um leiðir máttu á sjúkrahúsið. Sjúkrarøktarfrøðingarnir og læknarnir tóku sær sera væl av teimum, og fólkini her í býnum hjálptu okkum við hús. Fáar vikur seinni vóru vit frísk aftur.”



“Kim og eg eru vinir,” segði eitt av hinum börnunum. “Fyri tað, um Kim hevði koronavirus, hildu vit ikki uppát at vera vinir – heldur ikki, um eg ikki slapp at vitja hann. Eg helt ongantíð uppát at stúra fyri honum, og vit eru glað fyri, at vit aftur fáa spælt saman!”

“Onkuntíð er tað týðningarmesta, vit kunnu gera sum vinir, at verja hvønn annan,” segði Ario. “Sjálvt um tað merkir, at vit skulu halda okkum burtur frá hvørjum øðrum eina tíð.”



“Vit kunnu gera hetta fyri hvønn annan,” segði Leila.

“Og ein dagin fara vit aftur at kunna spæla og fara í skúla, sum vit plagdu,” segði Salem.

Nú var tíðin komin at fara til hús aftur og tíð hjá Sáru at siga farvæl við nýggju vinir sínar. Tey lovaðu hvørjum øðrum, at tey ongantíð fóru at gloyma ferðina, tey høvdu gjørt saman.

Sára var kedd, tí at tey helst ikki fóru at síggja hvønn annan eina tíð. Men hon fekk tað betur, tá ið hon hugsaði um tað, sum vinurin hjá Kim hevði sagt. Bara tí, at tú ikki fært vitjað fólk, merkir tað ikki, at tú ikki longur leggur nakað í tey.



Ario setti tey øll av, har tey búðu. Hann fór ikki avstað, fyrr enn Sára var sovnað.

“Kunnu vit gera tað umaftur í morgin?” spurdi Sára hann.

“Nei, Sára, nú er tað tíð hjá tær at vera saman við familju tínari,” segði Ario. “Minst til okkara søgu. Tú kanst verja tey, sum tú ert góð við, um tú vaskar tær um hendurnar og heldur teg við hús. Eg eri ongantíð langt burturi. Tú kanst altíð vera saman við mær, tá ið tú fert til títt tryggja stað.”

“Tú ert mín hetja,” teskaði hon.

“Tú ert eisini mín hetja, Sára. Tú ert hetja hjá øllum teimum, sum eru góð við teg,” segði hann.



Hon sovnaði, og tía ið hon vaknaði dagin eftir, var Ario farin. Hon fór til sítt tryggja stað at tosa við hann. Hon teknaði alt, tey høvdu lært og sæð á ferðini. Hon rann til mammuna við tekning síni og fortaldi henni tíðindini. "Vit kunnu øll hjálpa fólki at vera trygg, mamma," segði hon. "Eg møtti so nógvum hetjum á ferð míni!" "Á, Sára, rætt hevur tú!" segði mamm-an. "Har eru nógv hetjur, sum verja fólk ímóti koronavirusinum, til dømis óførir lækna og sjúkrarøktarfrøðingar. Men tú minnir meg á, at vit kunnu øll vera hetjur, hvønn dag, og tú ert mín allarstørsta hetja."

