

### **13 Bitten - deutsch**

1. Sucht uns – hinter unseren Eltern.
2. Findet uns – obwohl wir lächeln.
3. Sprecht uns an.
4. Bewertet unsere Eltern nicht.
5. Sagt nicht: „Du musst jetzt deinen Eltern helfen!“
6. Seid offen und ehrlich mit uns.
7. Sprecht mit uns über Hilflosigkeit und Ohnmacht.
8. Versprecht keine Heilung – bleibt lieber in der Nähe.
9. Bezieht uns mit ein. Lasst uns mitentscheiden.
10. Sagt uns, dass wir alles richtig fühlen und bemerken, was uns schlimm und merkwürdig vorkommt.
11. Sagt uns, dass wir tolle Kinder sind.
12. Spart euch euer Mitleid, das macht uns klein.
13. Steht uns bei, denn das macht uns stark.

### **Children's requests - englisch**

1. Look beyond our parents - see us.
2. See us - even when we smile.
3. Speak to us.
4. Don't judge our parents.
5. Don't say "you now need to help your parents!"
6. Be open and honest with us.
7. Talk to us about feeling helpless and powerless.
8. Don't make any false promises that all will be well. We'd rather you stay close by.
9. Involve us - also when decisions are to be made.
10. Tell us it's okay to trust what we feel and what we notice—even when it's frightening or confusing.
11. Tell us that we're great kids.
12. Spare us your pity as that makes us feel small.
13. Stand by us as that gives us strength.