

Go High.

Børnehjælpsdagen har inviteret på Styrkedag i klatrepark – hvilket viste sig at være så populært et tilbud, at de måtte udvide med to dage ekstra, så lidt over 70 børn og unge kunne komme en tur i trætoppene.

En Go High-tur i en klatrepark kan for nogle være det mest grænseoverskridende i verden, og for andre er det netop adrenalinsuset, som gør, at man har lyst til mere og mere. En dag i en klatrepark giver børnene og de unge en meget håndgribelig fornemmelse af, hvad deres kroppe kan, og hvordan man kan reagere i pressede situationer.

På Styrkedagen oplevede de f.eks. en dreng fra en døgninstitution, som egentlig er en meget forsigtig dreng, lidt tilbageholdende i hverdagen og som altid trækker sig fra mulige konflikter. Han voksede på banen, gik forrest, prøvede teknikker af, gav erfaringer videre til de andre deltagere og roste de andre, når de også klarede en udfordring. Det var helt tydeligt, at denne dreng lige pludselig fandt noget, som han var god til, noget som han kunne bidrage med, og noget som gjorde, at andre i hans gruppe så ham i et andet lys.

De andre børn gav plads til, at han kunne få lov til at shine, og da de talte om det i gruppen efterfølgende, var det helt tydeligt, at de andre var stolte af hans udvikling.



Keramik og flow.

På Bornholm afholdt Børnehjælpsdagen en Styrkedag med keramik som tema, og de har berettet lidt om det til os:



'For mange af børnene og de unge i vores målgruppe kan det være svært at finde ro og for alvor komme i flow. Flow betegnes (indenfor psykologien) som en tilstand, hvor man glemmer tid og sted, hvor man bliver opslugt af en aktivitet, og som medfører en intens følelse af mening og tilfredshed. Ofte opstår denne følelse i et balancefelt mellem angst, pres og kedsomhed – hvor der sker alt for lidt.

Mange af børnene og de unge i målgruppen befinder sig oftere i et spændingsfelt af angst, når de bliver præsenteret for nye aktiviteter, og det er derfor ret magisk at opleve, hvordan roen sænker sig, og aktiviteten bliver det bærende, og kreativiteten det styrende.

Den oplevelse havde vi på Bornholm i efterårsferien, hvor 20 børn og unge fra lokale plejefamilier mødtes og malede keramik i et par timer. At de derudover fik et smukt produkt ud af det, øgede kun deres selvtillid og følelse af stolthed. Det kan vi ikke få for meget af.'

Fisketur på Øresund.

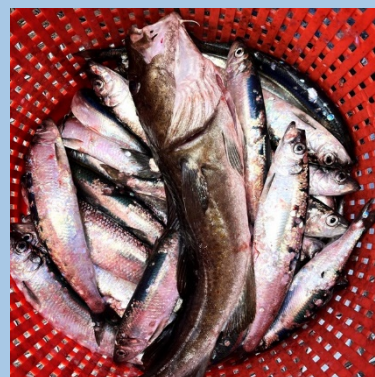
Børnehjælpsdagen har arrangeret en Styrkedag, hvor den stod på fisketur på Øresund, og de har delt deres oplevelser med os:

'Efterårsferien bød også på en dag på Øresund, hvor alle sanser kom i spil. 40 børn og unge fra både plejefamilier og døgninstitutioner satte kurs mod sild, torsk og makreller.

Vi havde to regler ombord:

- Man må ikke kravle op på rælingen.
- Man skal kysse den første fisk, man hiver i land.

Med ekkolod og garvede fiskefrivillige om bord blev der hevet sild i land, som ville gøre enhver lystfisker misundelig. En dreng på 10 år havde som mål, at han ville fange 7 fisk, inden vi lagde til kaj. Da vi kom i land, havde han fanget 44!



Børnene og de unge gik fra at synes, at fiskene var mega klamme, slimede og ulækre, til at de selv kunne hive dem af kroen, filetere dem og fodre mågerne med resterne. Der blev både set, følt, lugtet, lyttet og smagt ombord på båden – ydermere blev vestibulær sansen trænet i bølgenes blide vuggen.

Det var røde kinder, stolte børn og unge og kæmpestore smil, der efter 5 timer på Øresund trådte i land med fangsten, som for manges tilfælde skulle hjem på panden.'

Funhouse.



På denne Styrkedag blev de mindste plejebørn inviteret på legedag i Funhouse. Dagens aktivitet satte fokus på de sociale spilleregler, man støder på, når man leger med hinanden.

Leg er en grundlæggende forudsætning for børns udvikling, hvor de bl.a. lærer at tænke mere kreativt, at indgå i samspil med andre, at forhandle, at bruge deres sprog og meget mere.

Krea U.

Målet med denne Styrkedag var fordybelse og flow, og det lykkedes i allerhøjeste grad! Det kom tydeligt til udtryk, da dagen nærmede sig sin afslutning, og børnene kiggede op fra deres færdigmaledede produkter og sagde 'Orv, er tiden allerede gået?'

For plejebørnene var denne kreadag arrangeret med fokus på flow, kreativitet og glæden ved at producere noget, som man kan bruge til noget, og som man er stolt af.

Vores kontaktperson hos Børnehjælpsdagen har beskrevet Flow således: 'Flow kan defineres som en positiv mental tilstand, præget af koncentration, engagement og fordybelse. Når man er i flow, oplever man at glemme tid og sted og udelukkende fokusere på den pågældende aktivitet. Flow opstår lettest, når man befinder sig i en zone mellem angst og kedsomhed, og det sætter dermed krav til aktiviteten i forhold til, at det skal stille krav til den, som udfører, men det må ikke være for svære krav.'

Børnehjælpsdagens medarbejdere oplever ofte magi, når børnene kommer i flow – en magi, som børnene skal tage med sig videre.



Cube Challenge.

På denne Styrkedag blev elementer som bevægelse, samarbejde og det at finde løsninger kombineret. Referencen til noget kendt kunne være en indendørs version af 'Fangerne på Fortet'.

Plejebørnene blev inddelt i mindre grupper, hvorefter de skulle udfordre sig selv og hinanden i 25 forskellige rum med forskellige opgaver. I nogle rum skulle der løbes stærkt eller klatres over vandgrave, i andre rum var børnene nødt til at samarbejde om f.eks. at lukke et hul i en beholder, inden de kunne fylde den op.



Urban Ranger Camp.

Verdens højeste indendørs high rope bane – intet mindre kan gøre det, når man skal oparbejde en god selvtillid. Denne Styrkedag var igen baseret på bevægelse med fokus på krop og motorik, men i høj grad også mod og overvindelse.

I 50 meters højde skulle de unge mennesker igennem forskellige forhindringer. Forhindringerne ville ikke være svære, hvis de var en halv meter over jorden, men fordi de var helt oppe under loftet i et gammelt skibsværft, blev udfordringen meget mere mental.

Efter at have gennemført banen lød det fra en 16-årig dreng: 'Hvis jeg kan klare det her, så kan jeg klare hvad som helst!' Og Børnehjælpsdagen hepper på ham, for hans mentale overvindelse på denne Styrkedag vil altid følge ham og vil altid være noget, han kan trække på, når han står overfor andre udfordringer. Godt gået!

Slikkepinde workshop.

Forkælelse, fællesskab og tryghed kan også være opskriften på en Styrkedag – som det var tilfældet, da Børnehjælpsdagen inviterede anbragte børn og unge med til en workshop om slikkepinde.

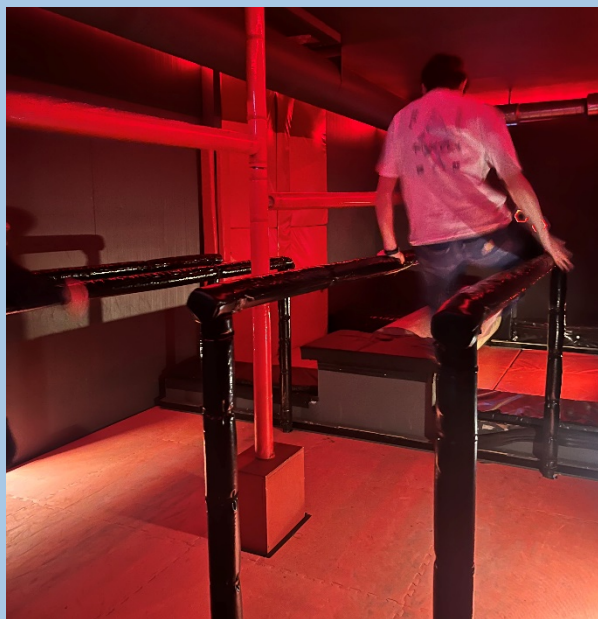
En plejemor fortalte: 'Jeg har så svært ved at motivere mine to plejebørn til at deltage i aktiviteter – de synes, alt lyder barnligt. Men det er som om, at når I skriver med tilbud, så vil de gerne. Og de har i høj grad brug for at føle sig som børn, da deres opvækst har krævet, at de blev meget voksne alt for tidligt.'



For børnene og de unge er det trygt at være sammen med ligesindede, og derfor er Styrkedagene et meget vigtigt redskab til at samle plejebørnene og skabe trygge fællesskaber.

Besøgsdag i Guldborgsund Zoo.

Et besøg i en zoologisk have kan være et stort virvar af indtryk for alle. Hvis man som barn oveni hatten er udfordret på sansestimuli, kan det være mægtigt overvældende – alle sanser er i spil – men der er også god læring i det – og sjov viden om dyrene. Hvordan lugter en abe f.eks., og hvordan føles sandet mellem fingrene, når man graver efter guld? Hvad siger æslet, når det skryder og meget mere.



Parkour i GAME Street mekka.

Denne Styrkedag var en bevægelsesdag med fuld knald på. Med to instruktører under armen blev børnene og de unge sat ind i nogle af de forskellige bevægelser, mønstre og teknikker, der gør sig gældende, når man laver parkour.

Parkour handler grundlæggende om at komme fra A til B uden brug af udstyr og ved at tilpasse sig sine omgivelser. Derfor klatrer, løber, hopper, kravler og svinger man sig af sted og får brugt hele kroppen, mens man træner hjernen i hele tiden at være et skridt foran, beregne risiko og mulighed for at løse den næste opgave.

På denne Styrkedag fik børnene udviklet nye kompetencer, trænet deres overblik og reaktionsevne samt udfordret deres fysik.

Gokart på Bornholm.

På denne Styrkedag blev der konkurreret på livet løs – så meget, at en 16 årig pige, som normalt er lidt tilbageholdende, endte med at sætte banerekord og slå alle andre på dagen!

Gokart er en rimelig nem aktivitet at gå til, men det er også en aktivitet, hvor man hurtigt oplever, at man kan dygtiggøre sig, lære af sine erfaringer og blive ved med at forbedre sine tider.

Det er desuden en aktivitet, som stiller krav til både mod og overvindelse, hvilket kan være svært for nogen. Dagens gruppe af plejebørn var heldigvis så forstående, at de to yngste deltagere, som kun var 7 år, fik lov til at køre to heats helt selv – bare de to på banen.

For plejebørn på Bornholm, hvor samfundet til tider kan virke lidt snævert, er der ekstra fokus på at fortælle den gode historie om at være anbragt. Og som anbragt plejebarn kan man altså være heldig at modtage gode tilbud, f.eks. om deltagelse i en Styrkedag, netop fordi man er anbragt.



Den gode historie fra dagen blev også fortalt af en plejemor, der udtrykte sig således: 'Det var fedt at opleve, at Louise gik fra at være tilbageholdende og ikke havde lyst til at deltage, til at hun satte banerekord. Hun er så stolt, og det er fedt at opleve. Det vil være noget, hun kan leve længe på, og for hende hænger succesoplevelser ikke på træerne.'

Fårup Sommerland – langt mod nord.

Med hjælp fra Fårup Sommerland har Børnehjælpsdagen sendt 600 deltagere af sted i parken på en Styrkedag, hvor der var fri leg i alle forlystelserne.

Personalet i sommerlandet er godt klædt på til at møde en målgruppe, der kan have brug for ekstra rummelighed, og deltagerne på Styrkedagen oplevede at blive mødt med entusiasme, engagement og masser af begejstring.

Det blev en dag, hvor Børnehjælpsdagen lagde meget vægt på, at invitationen var rettet mod plejebørnene således, at det var plejebørnene, der fik lov til at invitere resten af deres familie med på tur. Lige netop den del taler ind i, at børnene føler, at de har noget positivt at bidrage med til familien, hvilket i sidste ende booster børnenes selvtillid og selvværd.



Da Styrkedagen i Fårup Sommerland var slut, udtalte et af plejebørnene: 'Det har været den bedste dag i mit liv! Alt var åbent, og alt var gratis, og jeg mødte mange som mig.'

Styrkedagen i Fårup Sommerland blev en dag med fokus på taknemmelighed og fællesskab blandt de nære relationer.

Årets Børnehjælpsdag.

Årets Børnehjælpsdag er Børnehjælpsdagens fødselsdag, og dagen bruges på at hylde anbragte børn og unge og sætte fokus på deres håb og drømme.



Årets Børnehjælpsdag er en anderledes Styrkedag, idet det er det eneste online tilbud, der gives til plejebørnene. Der er mange fordele ved fysisk samvær, men i denne situation er fordelene, at der er mulighed for at samle børn og unge fra hele landet i et online fællesskab.

Årets Børnehjælpsdag er en live udsendelse på et lukket link, som kun er tilgængeligt for tilmeldte plejebørn. Denne online-dag kan altså inkludere nogle af de børn og unge, som er allermest udfordrede i forhold til social angst. Disse kan sidde hjemme i helt trygge rammer og stadig føle sig som en del af et fællesskab. De kan skrive i chatten, og medarbejderne fra Børnehjælpsdagen kan reagere på chatten live.

Inden livestreamingen har børnene sendt drømmetegninger ind til Børnehjælpsdagen. Tegningerne indgår i en konkurrence, hvor Børnehjælpsdagen i løbet af udsendelsen trækker lod, og børnene kan vinde fede præmier.

En pædagog på en døgninstitution oplevede Årets Børnehjælpsdag således: 'Vores børn sad klinet til skærmen og fulgte med. De heppede oprigtigt på hinanden under lodtrækningen, og stemningen eksploderede, da et af vores børn blev udtrukket som vinder. Skøn stemning.'

På gårdbesøg i Nordjylland.

Denne Styrkedag var for børnene både en sansedag og en læringsdag, hvor der var fokus på bl.a. dyrevelfærd, hvad lever dyrene af, og hvordan skaber man gode rammer for almindelige danske husdyr, grise, køer, høns, geder, kalkuner, kaniner og mange flere.

På gården i Nordjylland var flere af børnene med til at fodre kalven, som i løbet af nul komma fem fik slugt en hel spand mælk 😊 Derefter fik børnene lov til at stikke hele hånden ind i munden på kalven, hvor den sugede videre. En sjov og anderledes oplevelse for mange af børnene.

Børnene fik lov til at fodre alle gårdens dyr, klappe kaninerne, køre mooncars på græsset, sidde bagved i traktoren og køre ud på marken for at fodre råvildt, og sidst men ikke mindst blev aftensmaden nydt sammen under et halvtag, på en typisk dansk sommeraften med tvivlsomt vejr.

En plejefar var med på Styrkedagen, og da dagen var slut, sagde han således:

‘Det er altid så hyggeligt at være sammen med andre igennem Børnehjælpsdagen. Vi bliver ligesom ”tvunget” til at komme lidt ud, og man kommer bare aldrig sur hjem igen. Det er så dejligt, og vores dreng oplever også, at han kan genkende nogle af børnene fra andre ture.’



I højderne i WOW PARK.

Børnehjælpsdagen har inviteret plejebørn og anbragte unge med på en Styrkedag i WOW PARK, der er en forlystelsespark med et meget rustikt og naturligt udtryk.

På denne Styrkedag blev børnenes motorik udfordret, men også deres mod og evne til at overvinde, for mange af forlystelserne ligger langt oppe i højderne. Det var en dag med leg, sociale spilleregler, at vente i kø og være tålmodig, men også i høj grad en dag, hvor kroppen blev brugt. Over hele linjen kunne der ses røde kinder, pulsen steg og bevægelsesglæden var i top.



En plejemor udtrykte sin glæde over Styrkedagen: 'Jeg er så glad for, at vores plejesøn fik lov til at tage en kammerat med – jeg er blevet for gammel til at klatre i træer, men de to har haft en dejlig dag sammen, og det kommer de til at leve længe på.'

Og plejesønnen var enig: 'Viktor og jeg har hygget os, og jeg er rigtig glad for, at jeg kunne få ham med, så jeg ikke skulle klatre alene.'

En uge efter Styrkedagen i WOW PARK kontaktede plejemoren Børnehjælpsdagen for at give en videre opfølgning på plejesønnens oplevelser.

De to drenge, som i forvejen havde en god relation, havde virkelig vundet ved at have den fælles Styrkedag i forlystelsesparken. De har haft legeaftaler alle dage lige siden.

Bunkersafari i Løkken

Deltagerne på denne Styrkedag blev delt i to hold, som skulle arbejde sammen om at få åbnet en kiste med guld.

Først skulle der dog løses gåder af forskellig art, koordinaterne skulle testes ind i GPS'en, og kisten skulle findes og graves fri, inden børnene kunne sætte løsningerne fra koderne sammen til den endelige kode.

Den prægtige natur ved Løkken gjorde, at vi alle havde godt med vind i håret, sand (og vand) i skoene og ikke mindst røde kinder, og Vesterhavets brusen gjorde det til tider svært at komme ind i de forskellige bunkers.



Det var hårde vilkår for de deltagende børn og unge, og dagens citat kom fra en pige på 10 år, som på tilbagevejen udbrød: "Jeg er så træt, at mine ben græder!" Men ovenpå en slurk saftvand og med en varm hånd at holde i, blev de sidste km også tilbagelagt, og alle deltagerne kom i mål.

Wakeboard i Thy

Det kræver vedholdenhed og en vis portion motorisk kunnen at mestre et wakeboard – hvilket vores deltagere også måtte sande på denne Styrkedag i Thy.

Børnene og de unge lærte dog også hurtigt, at det faktisk kan lade sig gøre at knække koden! – og hvis man lytter til instruktørens små fifs og tricks, så lærer man det meget hurtigere.



Det er en fed følelse at mestre noget – at lære på egen krop, at man bliver bedre til noget, når man øver sig. Og den oplevelse fik vores børn og unge deltagere på denne dag. Godt nok var der lange arme og trætte ben efter tre timer på kablet, men der var også masser af high fives og kæmpestore selvtilfredse smil på læberne hos børnene og de unge.

En begejstret dreng på 16 udtalte: "JEG KUNNE!!! Det er SÅ fedt! – Kan vi prøve igen?"



H.C. Andersen Festspillene i Odense

Denne Styrkedag var arrangeret med Odense som kulisse. Med store træer som bagtæppe foldede H.C. Andersen Festspillene den fineste formiddagsforestilling ud – og Børnehjælpsdagen havde 300 spændte, nysgerrige og forventningsfulde deltagere blandt publikum.

Traditionen med Festspillene startede tilbage i 1965, og mange af de voksne publikummer fortalte, at de selv havde fulgt forestillingerne, da de var børn. Nu bliver traditionen givet videre til næste generation, og lige præcis traditioner er noget af det, vi elsker allermest hos Børnehjælpsdagen.

Traditioner kan nemlig fortælle en livshistorie for vores børn og de unge i takt med, at de vokser op. Traditioner kan være med til at forbinde generationer, og traditioner er vigtige i forhold til at videregive skikke, værdier og regler – også de uskrevne regler, som

kan være svære at lære på anden vis. Traditioner er i høj grad også fællesskab, og det er noget, som binder os sammen socialt.

Forestillingen i Odense blev spillet af børn og unge, og lad os bare slå helt fast – de var virkelig dygtige! Hele setup'et omkring forestillingen var yderst professionelt, og vi oplevede et publikum, som var medlevende, opslugte, grinede højt og fattede sympati for den stakkels grimme ælling, som skulle gå så grueligt meget igennem, inden han fandt sit eget ståsted.

En fin morale fra Hr. Andersen, som stadig er relevant – i 2024 dog tilført masser af glimmer og glitter. Det var en dejlig dag i Odense for os alle, både børn og unge og hjælpere fra Børnehjælpsdagen.



Munkholm Zoo på Djursland

På Djursland ligger en mindre, men ikke mindst ekstremt hyggelig og rummelig, Zoologisk have, hvor man med en godtepose under armen kan komme rigtig tæt på de mange søde og kærlige dyr, som haven rummer.

De børn og unge, der deltog på denne Styrkedag, samt hjælperne fra Børnehjælpsdagen, blev installeret i et telt for os selv.



Her kiggede en dyrepasser forbi os og lavede meet'n'greet med en slange og en stor skildpadde – og børnene var nysgerrige, videbegærlige og modige.

Dernæst var der fri leg i den zoologiske have, og denne anledning blev også brugt til at netværke på kryds og tværs blandt børnene og de unge.

Sejltur og skattejagt i Odense

På denne Styrkedag var vi tilbage i Odense med de børn og unge, der havde meldt sig til arrangementet.

Vi gik ombord på en fin, overdækket båd, og med Odense Aafart gik turen så langs den smukke å i Odense til et skovområde, hvor en skattejagt skulle finde sted.

Under de store flotte bøgetræers kroner skulle børnene finde spor, lave puslespil og tænke logisk for at få fingre i skattekisten. Der blev spist madpakker i den store lysning under solens stråler, og der blev trukket i ly under trækroneerne, da regnen på et tidspunkt silede stille ned. En dag i skoven, hvor naturen viste sig fra den fineste side, og indbød til leg og kreativitet.

Dagen blev afsluttet med at sejle tilbage til udgangspunktet. Under sejlturen var der tid og plads til at falde i snak med hinanden og nyde den ro, der kan sænke sig, når man befinder sig på en båd, som bare tøffer stille derud af. Der er ikke så meget andet at tage sig til.

Det var virkelig dejligt at opleve, at børnene både kunne rumme at være i det rolige rum, men de kunne også følge med, når vi skruede op for tempoet og krævede lidt mere aktion fra dem under skattejagten.

Dagens citat kom fra en 8-årig pige: "Jeg elsker naturen, fordi den ser altid forskellig ud, og man kan altid finde på noget at lave."





Strandsurf på Rømø

Dette var en aktionfyldt Styrkedag, hvor der var fart over feltet.

Det kan for nogle være meget grænseoverskridende at sætte sig ned i en strandsurfer, for det er egentlig bare en lille kart/bil, hvorpå der er spændt et stort surfsejl. Med vind i sejlene kan bilerne nå en hastighed på ca. 60 km. i timen!



Heldigvis blæste det ikke helt så meget, da vi kastede os ud i aktiviteten på Rømø – men vi fik stadig fin vind i sejlene og kunne køre ud over den brede sandstrand på Rømø. Strandsurfing er en anden måde at udnytte naturens kræfter på, og samtidig får man adrenalin helt op at køre i kroppen.

En af deltagerne, en dreng på 12 år, udbrød: "Det er det sjoveste, jeg nogensinde har prøvet!"

Hjerl Hede

På Hjerl Hede ligger et frilandsmuseum med højt til loftet, og Børnehjælpsdagen havde en hel Styrkedag på dette smukke museum. De deltagende børn og unge kunne både køre med det gamle damp tog, køre i hestevogn, gå i skole som i gamle dage, hjælpe til hos smeden, smage nylavet koldskål og generelt få alle sanser i brug.

Mange af børnene i målgruppen har brug for en øvebane, hvor netop sanser bliver testet og prøvet af. Det skal være okay, at man tager tilløb, før man tør smage noget. Det skal være okay, at man har brug for at vaske fingre, så snart man har rørt ved noget fremmed, og det skal være okay, at man trækker sig, efter at togets tuden har lydt i ens ører i 20 minutter.



Dagens citat kom fra en pige på 13 år, som udtalte: "Det er dejligt, at vi kan være sammen med andre plejefamilier – at vi kan møde hinanden, hilse på og lege på legepladsen. Det betyder noget for mig, at der er andre som mig."

Når børn får den følelse af at være med til en Styrkedag, er indsatsen det hele værd.



Kajaktur i Svendborg

Man kan rammes af en helt særlig ro, når man sidder helt nede ved vandspejlet og næsten lydløst glider gennem vandet. Den oplevelse blev børn og unge tilbudt på denne Styrkedag, hvor turen gik til Svendborg.

Deltagerne mestrede ret hurtigt teknikken ved at sejle i kajak, med både håndgreb og strakte arme, og gruppen formåede faktisk at ro mere end 5 km. Der blev også spist is

på havnen, og på Tunø holdt vi en lille pause, hvor nogle af børnene benyttede sig af chancen for at springe i bølgen blå.

Når man bor i et land som Danmark, hvor vandet omkranser os til alle sider, så skylder vi også vores børn og unge at lære dem at gebærde sig både på og i vandet. Kajakturen i Svendborg var et fint eksempel på, at alle kan være med, alle kan lære det, og alle kan være selvsejlende i løbet af meget kort tid.

Men det var også en dag, hvor man skulle høre efter instruktøren, og man skulle tage retningslinjerne og sikkerhedsanvisningerne seriøst – da det ellers kunne have alvorlige konsekvenser på vandet. Den øvelse var der rigtig fin læring i for de deltagende børn og unge.

Krokodille Zoo på Falster

Krokodille Zoo er kendt for sin unikke samling af krokodiller, og det var her, plejefamilierne med deres børn og unge fik en uforglemmelig VIP-oplevelse efter lukketid, på en Styrkedag arrangeret af Børnehjælpsdagen.

På den eksklusive rundvisning kom børnene helt tæt på verdens største samling af krokodiller, som strækker sig fra dværgkrokodiller til de gigantiske nilkrokodiller og gavialer.

Med dyrepasserne som guider lærte børnene om krokodillernes levesteder, adfærd og hvordan man beskytter truede arter. Aftenens højdepunkt var dog fodringen, hvor gruppen fik lov til at være med og opleve de imponerende rovdyr på tæt hold.

Som prikken over i'et fik de modige deltagere lov til at holde tre af dyrene i hænderne, mens de ivrigt stillede alverdens gode spørgsmål.

Det gav alle deltagerne en følelse af at være både opdagelsesrejsende og dyrepassere for en dag – en oplevelse, der uden tvivl har plantet kimen til nysgerrighed og fascination for dyrelivet i mange.





Historiejagt på Kronborg

Med klar blå himmel og masser af solskin besøgte en gruppe plejebørn og -familier det imponerende Kronborg Slot, hvor historie og mystik vækkede fantasien til live på en Styrkedag arrangeret af Børnehjælpsdagen.

Deltagerne blev draget ind i et spændende mysterium om de mærkelige hændelser på slottet og den forbandelse, der hvilede over det. Børn og voksne gik nysgerrigt på opdagelse sammen, stillede spørgsmål og brugte deres kreativitet til at finde ledetråde og løsninger.

Undervejs mødte gruppen karakterer fra slottets fortid, såsom hestepasseren, køkkenpigen og soldaten, og de havde alle hver især deres egen historie at fortælle.

Deltagerne diskuterede flittigt, hvem der mon stod bag forbandelsen, inden de stemte på den skyldige og til slut fik afsløret mysteriet.

Styrkedagen bød også på en imponerende kanonsalut med udsigt over til Sverige, og eventyrlysten fortsatte, da det blev tid til at udforske Monsterudstillingen og de mørke, underjordiske gange med Holger Danske.

De deltagende børn og unge og deres plejefamilier gik fra Kronborg Slot fyldt op af fælles oplevelser, sjove udfordringer, smil, ny historisk viden og en masse gode minder.



Virtual Reality i Aarhus

Styrkedage i Børnehjælpsdagens regi drejer sig om at være sammen i nuet. Men man kan også tage på tur ind i fremtiden med Virtual Reality i Aarhus – vildt nok!

For en stund befandt deltagerne sig i en anden verden – først dybt nede på havets bund, hvor den dejlige ro hurtigt blev afløst af voldsom spænding i kamp mod zombier, trolde og meget mere.

Da alle var blevet trygge i den virtuelle verden, startede den helt store kamp. Nu var det alle mod alle – og til slut dystede deltagerne i to hold mod hinanden.

Det var en dag med grin og så høj aktivitet, at sveden kom frem på panden. En dag i både konkurrence-mode og samarbejds ånd, hvor deltagerne virkelig oplevede, hvad fælles indsats kan skabe!

Børnehjælpsdagen i DR-byen

En Styrkedag kan også være kulturelt betinget, og Børnehjælpsdagen har haft fornøjelsen af at tilbringe en hel dag i DR-byen sammen med en masse fantastiske plejefamilier.

Styrkedagen bød på et væld af kreative oplevelser, hvor børn og unge fik mulighed for at træde ind i Ramasjang-universet og skabe deres egne figurer, så beboerne på Ramasjangøen fik nye venner.

Sammen gik vi også på opdagelse i DR-byen for at løse et spændende mysterium, hvor alle bidrog – og takket være fælles indsats lykkedes det os at finde løsningen!

Det var en dag fyldt med opfindsomhed, samarbejde og kreativitet, hvor vi sammen skabte nye oplevelser og styrkede fællesskabet.



Klatresiloen i Randers.



Børnehjælpsdagen har inviteret til Styrkedag i Klatresiloen i Randers. Både plejefamilier og institutioner kunne udfordre sig selv, og der var noget for enhver – uanset hvor højt man ville klatre.

Det er modigt at gøre noget, som man er en lille smule bange for og på den måde overvinde sig selv, men det er også virkelig modigt at mærke efter og sige fra, så man ikke ender med at blive presset ud i noget, som man slet ikke har lyst til.



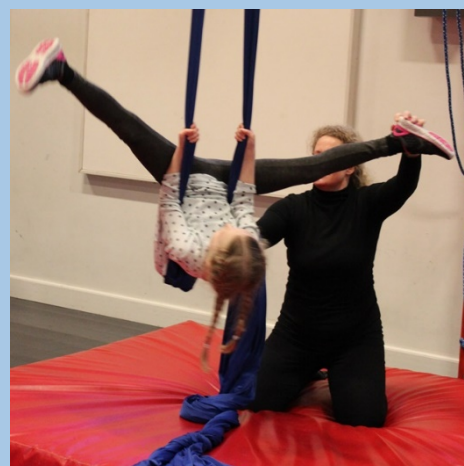
Klatresiloen i Randers har baner fra 5 til 16 meter og en stige midt i rummet, som man kan bestige på tid. Den hurtigste tid her var på under 20 sekunder for at kravle 13 meter op! Virkelig sejt!

Nogle af deltagerne overraskede som de rene naturtalenter, og nogle fik rykket grænser – og der var trætte arme og store smil, da dagen var afsluttet.

Cirkusmuseet i Hvidovre

Denne Styrkedag var en fantastisk dag på Cirkusmuseet i Hvidovre, som startede med undervisning fra en garvet gøgler, der både kunne tricks med flyvende tallerkner, klatring i stofbaner og jonglering mm. Hertil kom øvelsen i at gå på line.

På Cirkusmuseet er der fokus på at finde sit eget udtryk, at turde stå frem, at turde fejle, at samarbejde, at være vedholdende og at være støttende. Det hele passer med alt det, som Børnehjælpsdagen gerne vil lære børnene og de unge.



Dagen blev afsluttet med, at børnene og de unge kastede sig ud i deres helt egen forestilling.

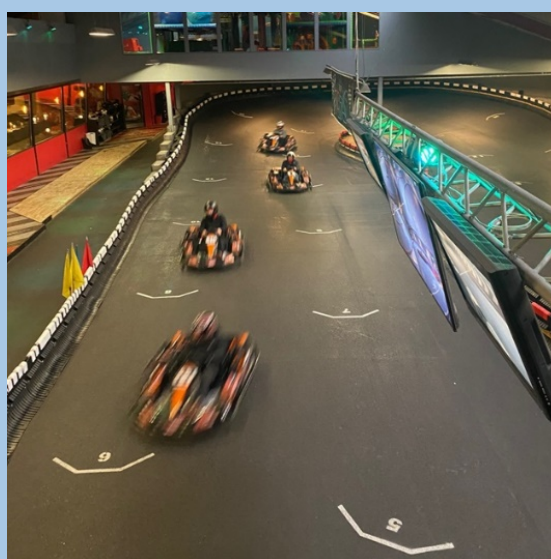
Gokart i Løkken

Hen over to Styrkedage i Action House Løkken samlede Børnehjælpsdagen i alt 70 personer til gokart. Det blev to dage, der handlede om at udfordre sig selv og hinanden.

Der var dem, som kørte om kap for at komme først, dem, der kørte for at slå sin egen omgangstid, og dem, der kørte for allerførste gang, og som havde modet til at tage kampen op på den 1,1 km lange bane.

Det var forrygende dage med masser af smil og fuld fart over feltet. Det kan være grænseoverskridende, når man for første gang sætter sig i en gokart og skal trykke på speederen, men børnene og de unge lærer hurtigt at mestre teknikken.

De lærer, hvor meget fart de kan gå ind i svingene på, hvornår de skal hakke bremsen i, at tage hensyn til hinanden samt at kontrollere et temperament, når tingene ikke går, som de oprindeligt har ønsket – og det er der også god læring i.



Lasergame i Oksbøl

En lørdag eftermiddag var rammen for en Styrkedag med lasergame og teambuilding-aktiviteter ved et af landets sejeste lasergame-centre.

I en nedlagt bygning ved Oksbøl blev der spillet lasergame. Der blev kæmpet i hold mod hinanden om at være dem, der til sidst løb af med sejren. Den mørke bygning blev fyldt med røg, og der var teknomusik i højttalerne – alt sammen noget, der sætter krav til koncentration og samarbejde.

I pauserne var der tid til at forfine holdenes samarbejdsevner via forskellige teambuilding-aktiviteter i området udenfor.



Bowling med fællesspisning og leg i alle regioner

Fra november 2024 og frem til januar 2025 blev der afholdt Styrkedage med bowling og fællesspisning for plejefamilier i alle 5 regioner i Danmark.

Hele familien kunne være med – selv de allermindste børn med børnebander på banen. Det var nogle utroligt hyggeligt dage, hvor der både var konkurrencer, familien kunne spille mod hinanden, og man kunne bakke op om hinanden og fejre succeserne. Det var Styrkedage, hvor nærværet var i top!

Efter bowling var der ved alle arrangementer fællesspisning og fælleslege for at ryste folk yderligere sammen, og familierne lærte hinanden at kende på kryds og tværs.

Der sker nemlig ofte noget magisk, når man deler et måltid mad sammen med andre, og Børnehjælpsdagen oplevede også, at børnene og de unge hurtigt fandt hinanden,

løb fra bordet på samme tid og fandt på nye lege, mens plejeforældrene kunne udnytte muligheden for at netværke med andre familier, som er i samme situation som dem selv – det er rigtig dejligt.



Historiens vingesus i Daugbjerg Kalkgruber...

Med en alder på over 1.000 år er Daugbjerg Kalkgruber uden for Viborg de ældste, kendte kalkgruber i Skandinavien. Kalkgruberne er udgravet ved håndkraft, og de rummer over 22 km gange.

Disse gamle gange har haft besøg af Børnehjælpsdagen, da de i det tidlige forår afholdt Styrkedag for en gruppe af anbragte børn og unge.

Guiden på stedet tog børn, unge og voksne under armen og gik en tur rundt i gruberne, mens han under rundvisningen fortalte gamle historier og rygter fra stedet og området omkring – nogle mere sandfærdige end andre.

Kalken fra kalkgruberne er blevet brugt til byggerier, både i lokalområdet men også helt til Ribe Domkirke og Domkirken i Køln. Det har i sin tid både været mænd, kvinder og børn i alle aldre, der har arbejdet i gruberne, og der er heldigvis ingen overleveringer om dødsfald og sammenstyrtninger i gangene. Til gengæld var det hårdt arbejde, og arbejderne døde i en tidlig alder, enten på grund af slid eller støv og kalk i lungerne.

Det giver en helt særlig stemning at få et indblik i historien, mens man står lige midt på det sted, hvor tingene har foregået, og måske kunne børnene og de unge næsten fornemme den lovløse Jens Langkniv snige sig rundt i gangene, mens de selv gik der. I hvert fald bød dagen på både grin, gys og en masse aha-oplevelser for de deltagende.

Ud over en hel masse spændende historier rummer Daugbjerg Kalkgruber også 7 forskellige flagermusarter.

En dag i historiens tegn kan hjælpe børnene og de unge til at vække nye interesser, og det kan give dem mod på at udforske emner, de ikke førhen har haft interesse for. Dette er et vigtigt element i Styrkedagene generelt.



Børnehjælpsdagens årsdag markeres i Tivoli...

Hele 1.200 glade børn, unge og voksne var d. 11. maj samlet til Børnehjælpsdagens 121. årsdag. Dagen blev markeret med et show i Tivolis Koncertsal.

Showet blev udført af over 60 forskellige mennesker, og det var et festfyrværkeri af historiske begivenheder fra Børnehjælpsdagens arbejde gennem tiden. Showet blev styret af ambassadøren for Børnehjælpsdagen, Silja Okking.





Børnehjælpsdagens årsdag er en traditionsrig dag, der bl.a. fungerer som en påmindelse for børnene og de unge om, at de ikke står alene, og at der er mange mennesker, der vil dem det godt!

Efter festlighederne blev alle, der havde lyst, udstyret med et turpas til Tivoli, og så var der fri leg i den gamle have, til al energi var opbrugt.

Børnehjælpsdagens årsdag er ikke helt det samme som de andre Styrkedage, der afholdes på tværs af landet, men årsdagen har samme formål og effekt, og det er en

fantastisk måde for børnene og de unge at se sig selv i et historisk perspektiv.

Les Mans i miniformat!

Børn og unge fra både plejefamilier og døgninstitutioner var inviteret til Styrkedag i en gokarthal, og 30 unge mennesker blev sluppet løs til fart over feltet i et par timer.

De 30 unge mennesker blev fordelt på hold og kørte om kap i en Les Mans-model, hvor det gjaldt om at køre så mange runder som muligt på en time, og holdene skiftede gokart-kører hver gang, der var kørt 8 omgange. På den måde kom Styrkedagen både til at handle om fart og om, at alle på et hold er vigtige. De unge rykkede grænser, lærte at mestre karten og heppede på hinanden!



Børnehjælpsdagen gør meget ud af at inddrage børnene og de unge i udvælgelsen af aktiviteter på de forskellige Styrkedage, og gokart er et tilbagevendende, populært ønske, der altid falder i god jord.

Personlige udfordringer og kamp til strengen i Jumplt i Kolding!

En hal fuld af forhindringer, højder samt med- og modkæmpere i form af andre børn og unge er ikke for sarte sjæle, men karakteropbyggende og udfordrende – og præcis derfor har Børnehjælpsdagen afholdt en Styrkedag for anbragte børn og unge i lige netop sådan en hal.

Jumplt Kolding dannede rammen om et par fantastiske timer, der gav røde kinder og store smil – og alle kunne være med til lige netop det, de havde lyst til og mod på!

I Jumplt er der fokus på bevægelsesglæde og på at mærke sit hjerte slå hurtigere, at lære et nyt trick, at bakke hinanden op, at grine sammen og måske at få en ny ven, og det er også det, Styrkedagene er til for.

Børn og unge lærer enormt meget af, at rammerne er frie – så længe, de også er trygge. Derfor er Styrkedagene, med fokus på fri leg og bevægelse, en god og tryk øvebane for børnene og de unge, og de får her redskaber, de kan tage med videre i livet.



En tur i trækroneerne i Billund!

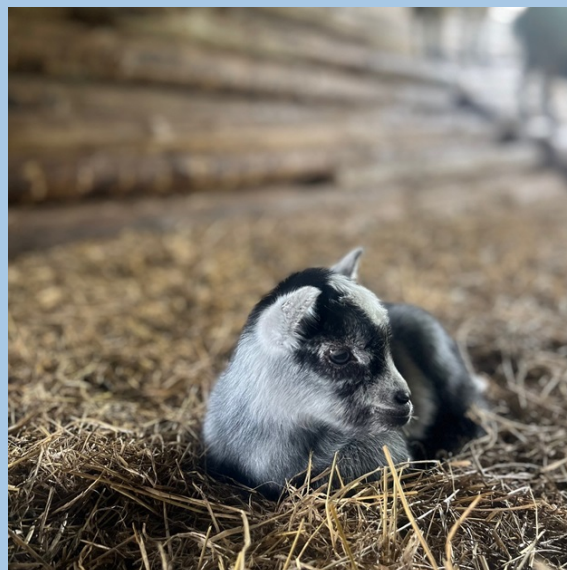
I Wow Park i Billund kommer man virkelig tæt på naturen, for i denne forlystelsespark kommer natur, leg og personlig udfordring i højsæde. Og lige præcis her, har Børnehjælpsdagen afholdt en Styrkedag for anbragte børn og unge.

Wow Park er spækfyldt med forlystelser, hvor det eneste drivmiddel er børnenes og de unges egen energi. Der blev klatret, løbet, hoppet og leget – og så var der heldigvis også tid til en stille stund med et gedekid.

De deltagende børn og unge mødtes om formiddagen til fælles opstart, hvorefter der var fri leg så længe, der var energi til det – kun afbrudt af en fælles frokost, hvor der var tid til snak og hygge.

Børnehjælpsdagen har afholdt flere Styrkedage i Wow Park, og parken er et fantastisk eksempel på, at naturlige rammer kan være til enorm glæde for både børn, unge og voksne. Kroppen bliver udfordret, børnene og de unge kan bevæge sig på lige præcis det niveau, der passer til dem, og der er, som sagt, også tid til små, stille pauser.

Styrkedagene kan indeholde aktiviteter af meget forskellig karakter, men fælles for dagene er, at de giver børnene og de unge succesoplevelser, som kan styrke dem, og som de kan tage med sig videre i livet – og det var også tilfældet på denne dag.



Flow på smykkeværksted...

Kreativ udfoldelse og fordybelse er en børneret, og denne børneret har Børnehjælpsdagen understøttet med en Styrkedag i foråret.

En gruppe plejebørn blev samlet til en dag fuld af perler, hvor de kunne lave lige præcis de smykker, de havde lyst til. Tiden fløj afsted, og flere af børnene oplevede at være i en tilstand af flow, som opstår, når man er så opslugt af noget, at man glemmer tid og sted.



En flow-tilstand øger indlæring – udfordringen består i at skabe en balancegang mellem opgavens sværhedsgrads og børnenes evner.

Børnehjælpsdagen har fortalt os, at de ofte oplever børn, som kan have svært ved at vælge f.eks. hvilket smykke, de skal lave, eller hvilke perler, de skal bruge, men når først børnene får afklaret, hvad de har at gøre godt med, og opgaven dermed virker overskuelig for dem, har de en større tendens til at opnå denne flow-tilstand.

Styrkedage som denne er med til at give børnene en tro på dem selv og deres evner – en tro, de kan tage med videre ind i deres ungdoms- og voksenår, og som i fremtiden kan hjælpe dem i uoverskuelige situationer.

Bevægelsesglæde og sved på panden!

Motorik, bevægelsesglæde og sanseindtryk er nogle af de vigtigste elementer, når Børnehjælpsdagen afholder Styrkedage for plejebørn og anbragte unge. En tur i aktivitetscenter var i foråret ingen undtagelse.

Motion og bevægelse har en afgørende rolle, ikke kun for personlig, mental trivsel, men også for at opretholde den krop, der skal bære os igennem hele livet, og derfor har Børnehjælpsdagen et naturligt fokus på dette.

En flok børn og unge, var inviteret til Styrkedag i et aktivitetscenter, hvor de både kunne prøve kræfter med Jumping Fitness, Bungyfitness, Yoga og Saunagus.

Der var røde kinder og sved på panden, da de nye motionsformer blev afprøvet, og aktiviteterne gav både smil på læben og en følelse af samhørighed for børnene og de unge.



Rovfugle og bisonsafari på tæt hold...

Hvordan forener man et vingefang på over 3 meter og en vægt på over 1.200 kg? Man tager til Silkeborg og ser både Andes Kondoren – verdens største rovfugl – og en bison med en betydelig kampvægt. Og det var præcis, hvad 6 plejefamilier fik mulighed for på en af Børnehjælpsdagens Styrkedage i Silkeborg.

Ved Silkeborg ligger nemlig Silkeborg Ørnereservat og Bisonfarm, hvor plejefamilierne fik mulighed for først at se et imponerende rovfugleshow og bagefter opleve en bisonsafari, på tæt hold.

Rovfugleshowet har både ørne, ugler og den imponerende Andes Kondor, som er verdens største rovfugl, med en vægt på op til 15 kg og en kropslængde på op til 1,3 meter – og så det imponerende vingefang på op til 3 meter. Her oplevede familierne

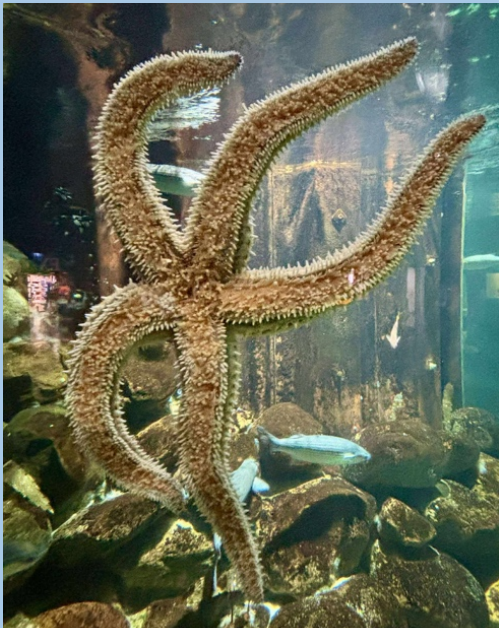


også, at man kunne få lov til at prøve selv at tage imod en fugl, og den slags oplevelser giver både et adrenalinsus og en styrket selvtillid – og det er præcis det, Styrkedagene handler om!

Den efterfølgende bisonsafari foregik fra traktorvogn, og plejefamilierne kom helt tæt på bisonerne, mens de både hørte om bisonernes historie, deres vandringsmønstre og hvordan de i mange år var truet pga. europæernes indvandring til USA. Derudover var der også fortællingen om etableringen af Silkeborg Bisonfarm og den daglige drift på stedet.

Alt i alt en Styrkedag der bød på adrenalin, empati og store oplevelser!

En sælpasser på Nordsømuseum...



Det kan være en helt unik oplevelse at komme med bag kulisserne på et museum. Netop derfor har Børnehjælpsdagen afholdt en Styrkedag på Nordsømuseum. Her fik en masse anbragte børn og unge lov til at komme med helt tæt på nogle af havets dyr. Børnene og de unge fik en guidet tur, hvor de bl.a. fik et oplæg fra en sælpasser, der fortalte lidt om hendes arbejde med sælerne.

Efter fodring af sælerne fik børnene og de unge selv lov til at udforske det spændende liv under overfladen.

En Styrkedag som denne kan rykke grænser for børnene og de unge, der måske ikke tidligere har prøvet at se havdyr tæt på. Dagen giver også et indblik i hvilket univers, der gemmer sig i havet, rundt om hele det land, vi lever i.





Højt til vejs i Tivoli Friheden...

Det kræver mod og balance at klatre rundt højt oppe mellem trætoppene, og mod og balance er to ord, der kan siges at være synonymmer med betegnelsen for Børnehjælpsdagens Styrkedage. Derfor blev én af Børnehjælpsdagens Styrkedage i år afholdt i Tivoli Frihedens klatrepark.

Anbragte børn og unge fik mulighed

for først at prøve øvebaner nede ved jorden, hvorefter de blev sluppet løs i trætoppene. Her kunne de bruge de teknikker, de havde øvet sig på, og så bare give den gas!

Dagen bød på en masse god opbakning og grænser, der blev rykket.

Styrkedagen blev afsluttet i grillhytterne ved søen i Tivoli Friheden, hvor medbragte madpakker blev spist i fællesskab.



Fællesskab, leg og læring i Sønderjylland...

En stor gruppe anbragte børn og unge indtog forlystelsesparken Danfoss Universe til en Styrkedag fuld af fællesskab, leg og læring.

Børnehjælpsdagen havde inviteret børn og unge fra både børne- og ungehjem samt plejefamilier til en Styrkedag, hvor man på egen hånd kunne udforske og prøve kræfter med videnskabelige fænomener.



Børnene og de unge kunne bl.a. opleve, hvordan 28 meter i sekundet føles i en vindtunnel. De kunne køre ræs med VR-briller eller give den gas i klatreparken, og meget mere.

Danfoss Universe lægger vægt på, at man med leg og nysgerrighed kan tilegne sig viden, og dette er i perfekt harmoni med det, Børnehjælpsdagens Styrkedage står for.



High score i Hosens Legeland...

Morgenfriske plejefamilier mødtes i Horsens Legeland til en Styrkedag arrangeret af Børnehjælpsdagen. Fællesskab og bevægelse var i højsæde, og mens børnene drøede rundt på rutchebaner, legede i boldbassiner eller forsøgte at få en high score på spillemaskinerne, kunne plejeforældrene nyde en kop kaffe og få en god snak med hinanden.

En Styrkedag som denne udfordrer børnene motorisk og kognitivt, men den giver også gode relationer og netværk mellem plejefamilierne.



Hyggeligt nærvær og modige børn...

På Djursland ligger der en hyggelig, lille dyrepark, hvor man med en foderpose i hånden kan komme helt tæt på en masse søde dyr.

Munkholm Zoo er et lille sted, hvor man både kan blive udfordret på sit sansesystem, samtidig med at man kan overskue parkens tilbud og omfang – en perfekt destination for en af Børnehjælpsdagens Styrkedage.

De inviterede børn og unge, der både kom fra børne- og ungehjem samt med plejefamilier, kunne i løbet af dagen opleve dyreparken i eget tempo. De havde en fast base i dyreparken, som kunne benyttes, hvis der var behov for at trække sig eller spise frokost. Den faste base gav desuden grobund

for at møde nye mennesker og danne nye fællesskaber.

Midt på eftermiddagen kom to dyrepassere forbi med slanger om halsen, og børnene og de unge havde mulighed for at røre ved dem, holde dem og lære, at slanger ikke nødvendigvis er så farlige, som mange går og tror.



Lystfiskertur på Øresund med M/S Øby...

På en historisk båd fra 1944 stævnede en flok børn og unge fra plejefamilier og børne- og ungehjem ud fra Kalkbrænderihavnen i København, med kurs mod Øresund.

Formålet var en dag med lystfiskeri, og på M/S Øby er der én regel: Man skal kysse den første fisk, man hiver i land! – ellers fanger man ikke flere fisk i løbet af dagen. Det var en regel, der blev efterlevet, og som virkede!



De inviterede børn og unge fangede både rødspætter, skrubber og ising, med hjælp og assistance fra garvede, frivillige lystfiskere, som både bidrog med at få hevet fiskene ombord, flåede fiskene og gjorde fiskestængerne klar til udkast igen.



Hele følelsesregistret kom i spil på denne Styrkedag. Børnene og de unge fandt en ro i at stå med fiskestængerne, se ud på et roligt Øresund og nyde en blid havbrise. Når der kom bid, røg pulsen i vejret, og der skulle tænkes hurtigt og rykkes grænser.

Børnehjælpsdagen fortæller, at de er utroligt stolte over, hvor meget børnene og de unge tog dagen og oplevelsen til sig. De hvinede af fryd, når de rykkede sig forbi barrieren om at røre ved fiskene, og de kom tilbage til havnen i København med stolte smil på læben.



Sommer og cirkus på solskinsøen...

Børnehjælpsdagen inviterede i sommerferien et stort antal plejefamilier på Bornholm ind for at se Cirkus Arena – en Styrkedag, der både gav ny viden og en masse sanseindtryk.

Inden forestillingen gik i gang, fik plejefamilierne mulighed for at komme om bag kulisserne i selskab med Bubber, som i mange år har været ambassadør for Børnehjælpsdagen. Her fik familierne et indblik i cirkuslivet, som er helt unikt. Der blev fortalt historier om mange små

detaljer, som man normalt ikke tænker over som publikum – f.eks. hvordan de forskellige cirkusvogne er placeret i forhold til hinanden. Derudover lærte de

besøgende plejefamilier, at det kræver 35 mand, som arbejder utrætteligt i 4 timer, for at rejse et cirkustelt – hver dag, i hele cirkussæsonen.



Lige inden der kom andre publikummer i cirkusteltet, fik de inviterede plejefamilier også mulighed for at komme helt ind i manegen, og de fik dermed en fornemmelse af, hvad det vil sige at stå i centrum af et cirkustelt.

Herefter kunne plejefamilierne indtage de mere trygge pladser som publikum, hvor de kunne lade sig betage, begejstre, inspirere og imponere.

Styrkedagen på Bornholm blev en dag med masser af fællesskab, gys i maven, smil på læben og ømme håndflader efter massive klapsalver. Det blev en dag fyldt med sanseindtryk, og plejefamilierne kunne gå trætte og glade fra cirkusforestillingen.

