

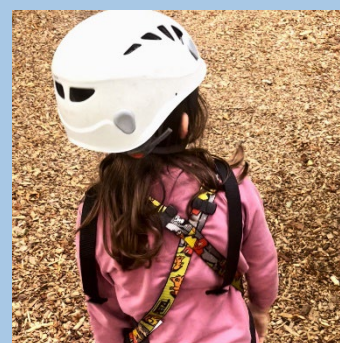
## Go High.

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.

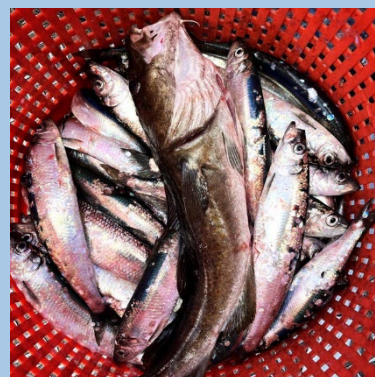
Børnehjælpsdagen har arrangeret en Styrkedag, hvor den stod på fisketur på Øresund, og de har delt deres oplevelser med os:

'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 krogen, 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 bølgernes 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.

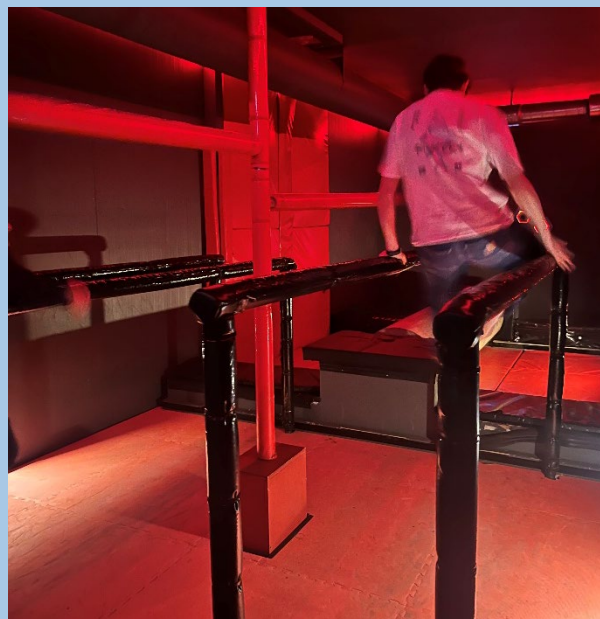
En plejemor fortalte: 'Jeg har så svært ved at motivere mine to plejebørn til at deltage i aktiviteter – de synes, alt lyder barnligt. Men det er som om, at når I skriver med tilbud, så vil de gerne. Og de har i høj grad brug for at føle sig som børn, da deres opvækst har krævet, at de blev meget voksne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