

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 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.

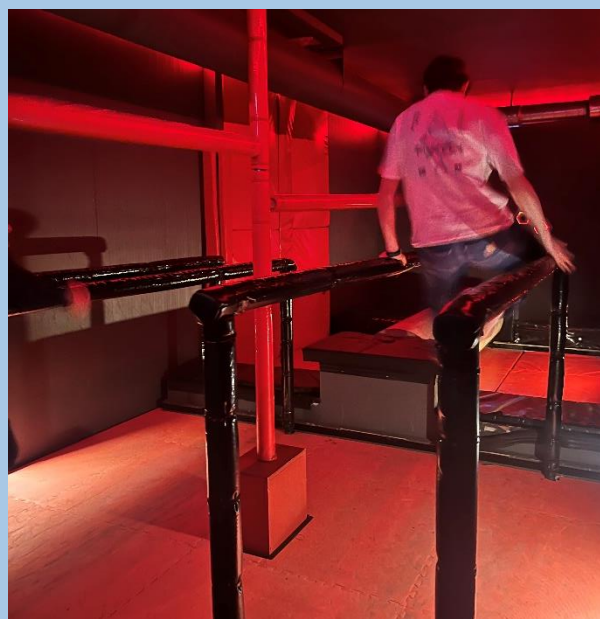
En plejemor fortalte: 'Jeg har så svært ved at motivere mine to plejebørn til at deltage i aktiviteter – de synes, alt lyder barnligt. Men det er som om, at når I skriver med tilbud, så vil de gerne. Og de har i høj grad brug for at føle sig som børn, da deres opvækst har krævet, at de blev meget voksne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



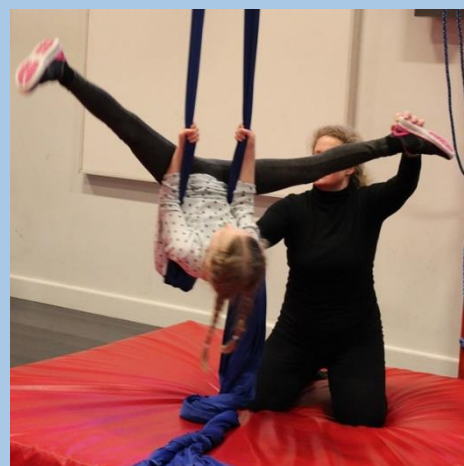
Klatresiloen i Randers har baner fra 5 til 16 meter og en stige midt i rummet, som man kan bestige på tid. Den hurtigste tid her var på under 20 sekunder for at kravle 13 meter op! Virkelig sejt!

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.

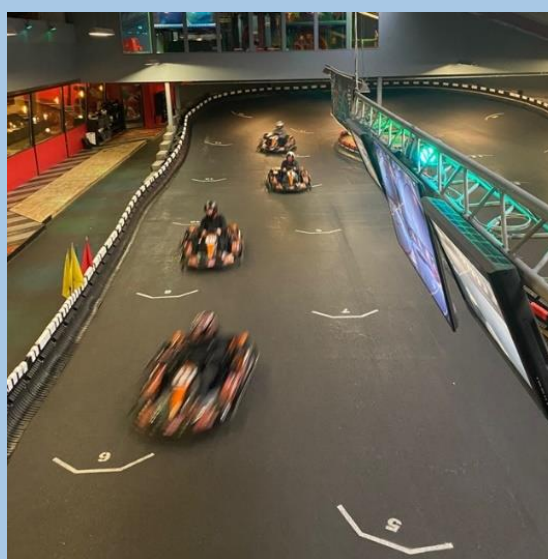
Gokart i Løkken

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 børnebånd på banen. Det var nogle utroligt hyggelige 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.

