



MED FAR I NATUREN

Inspirationsguide til at lave aktiviteter for fædre og børn i naturen



MED FAR I NATUREN

INSPIRATIONS GUIDE TIL AT LAVE AKTIVITETER FOR FÆDRE OG BØRN I NATUREN.

Guiden er udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed i pilotprojektet "Med Far i Naturen" af Pernille Folkmann Hansen og Mie Møller Nielsen. Projektet er støttet af Friluftsrådet med medfinansiering fra Nordea Fonden i projekt Far for livet. Projektet har haft til formål igennem lokale samarbejder med foreninger, museer, naturvejledere mm, at inspirere fædre til at bruge naturen sammen med deres børn ved at igangsætte naturforløb og arrangementer i forskellige områder i Danmark.

far
FOR LIVET

FORUM FOR
**MÆNDS
SUNDHED**



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

INDHOLD

Til dig der vil lave aktiviteter for fædre og børn i naturen	4
Baggrund for at lave aktiviteter i naturen for fædre og børn	7
Planlægning af aktiviteter til fædre og børn	8
Huskeliste når du vil lave aktiviteter til fædre og børn	8
Inspiration til at lave aktiviteter i naturen	9
Partnerskaber og samskabelse	10
Markedsføring af aktiviteterne til fædre og børn	13
Opfordring til at lave aktiviteter i naturen	14
Mere viden	16





Til dig der vil lave aktiviteter for fædre og børn i naturen

Er du aktiv i en forening og organisation? Arbejder du på et museum eller et kultursted? Er du interesseret i at få fat i målgruppen fædre og deres børn? Så læs med her og få ideer til, hvordan I kan målrette jeres aktiviteter til fædre og børn samt flytte jeres nuværende aktiviteter ud i naturen.



Vi ønsker, at så mange som overhovedet muligt kommer ud, og vi kan hjælpe med at klæde dem på til det. Vi ser desværre tit, at mange ikke ved hvad man kan derude, og derfor vælger at lave noget andet. Et lille skub i den rigtige retning gør underværker.

NATURVEJLEDERNE PÅ FREDERIKSBERG



Fædre er helt sikkert en interessant målgruppe, da vi ofte oplever, at børn kommer på museet med deres bedsteforældre og mødre og knap så tit med deres fædre.

KUNSTEN I AALBORG

Mange organisationer plejer at lave aktiviteter for familier med børn eller måske aktiviteter for mødre og børn. Ved at arbejde med fædre og børn i naturen er der mulighed for at få fat i en ny målgruppe, hvilket kan give flere medlemmer i foreningerne, eller flere besøgende på museerne og kulturstederne. Når aktiviteterne bliver målrettet fædre og børn, så giver det også mulighed for at udvide portofolien af de aktiviteter, som der normalt udbydes.





Baggrund for at lave aktiviteter i naturen for fædre og børn

Fædres engagement og involvering i deres børns liv har været støt stigende de seneste år. I dag bruger fædre mere tid med deres børn end nogensinde før, da de ønsker at være en større del af deres børns liv. I 2022 vil der desuden komme en øremærket barsel til fædre, som gør, at 40.000-50.000 flere fædre vil tage to måneders barsel om året. Fædre med deres børn er derfor en interessant målgruppe at lave aktiviteter for, da der er en stigende efterspørgsel på far-barn aktiviteter.

Oplevelser ud i naturen er en oplagt aktivitet for fædre og børn, som kan styrke deres relation. I naturen er der højt til loftet og mulighed for at være sammen på en anden måde. Jo tættere naturen er på ens hjem, jo flere naturlegepladser og besøgscentre der findes, og jo flere gode og gratis ideer til naturoplevelser, jo større sandsynlighed er der for, at fædre og børn kommer ud i naturen og får oplevelser sammen.



Vi gav en kort intro til discgolf i form af at vise greb og kasteteknik. Vi ønskede at deltagerne fik lyst til at tage ud i det grønne og samtidig være aktive med en hyggelig sport.

GANG I FREDENSBORG I SAMARBEJDE MED KARLEBO - FRISBEE GOLFKLUB

Planlægning af aktiviteter til fædre og børn

Når der skal planlægges aktiviteter til fædre og børn, så er det vigtigt at tage udgangspunkt i det I allerede er gode til hos jer. Tænk over, om I kan planlægge jeres aktiviteter med et twist, så det er tiltrækkende for fædre og børn, og gør det gerne simpelt!

Huskeliste når du vil lave aktiviteter til fædre og børn

- Tag udgangspunkt i de aktiviteter I allerede er gode til.
- Lav aktiviteterne simple og vær åben for at tilpasse aktiviteterne undervejs.
- Husk at det vigtigste for fædrene og børnene er at være sammen i naturen.
- Tag højde for vejret og vær åben for at ændre på det planlagte.





Inspiration til at lave aktiviteter i naturen

Naturen lægger op til et væld af muligheder, og det er kun fantasien der sætter grænser. For fædre og børn kan I lave traditionelle friluftaktiviteter, tage på opdagelse ud i mørket, lave musik i naturen, kombinere kunst og natur, eller dyrke sport sammen udenfor. I kan finde gode ideer til forskellige far-barn-naturoplevelser på Farforlivet.dk.



Vi afholdte en friluftsdag hvor vi gennemgik snitte-regler, forskellige knob og knuder som vi brugte til at hænge en bivuk op med, og lærte om båltyper og forskellige måder at tænde et bål på. Vi plukkede fasaner og lavede dem som afslutning på forløbet over bål. Vi ønskede, at deltagerne fik erfaring nok til selv at tage ud og afprøve de samme ting.

NATURVEJLEDERNE PÅ FREDERIKSBERG

Partnerskaber og samskabelse

Når I skal lave aktiviteter for fædre og børn i naturen, så kan det være udbytterigt at lave et samarbejde mellem forskellige organisationer. Flere arrangører oplever samarbejdet positivt, da det giver en øget interesse for far barn-aktiviteter i naturen.



Det var positivt, at vi oplevede interesse fra andre kulturaktører pga. af indholdet i workshoppen.

BØRNEKULTURSTEDET KARENS MINDE



Et eksempel på et partnerskab var overnatningsturen ”Med Far Alene i Vildmarken”, som blev afholdt af Natur og Ungdom Klostermølle i samarbejde med Bevæg dig for livet. Her prøvede fædre og børn kræfter med friluftaktiviteter som at sejle i kano, lave bål og overnatte udendørs. Når man indgår et samarbejde med forskellige organisationer, så kan de forskellige kompetencer komme i spil. I dette samarbejde har Natur og Ungdom været den udførende part som stillede med en instruktør. Bevæg dig for livet stod for koordinering og markedsføringen. Projektet ”Med Far i Naturen” bidrog med markedsføring på egne kanaler samt med delfinansiering af en lavu, som var nødvendig for at afholde arrangementet. Hvis man som organisation indgår et samarbejde, kan det anbefales at lave en samarbejdskontrakt, hvor man definerer de forskellige partners rolle og ansvar for de enkelte dele.





”

Det positive var især samarbejdet imellem de 3 organisationer. Samarbejdet med journalisten. Oplevelsen af en masse børn (og voksne) som ikke kendte hinanden, men som alligevel fandt hinanden i løbet af kort tid på tur.

NATUR OG UNGDOM, KLOSTERMØLLE/BEVÆG DIG FOR LIVET



”

Deltagerne skulle opleve vildmarken/naturen med afsæt i kanosejlads, og erfare at det ikke er så svært at tage på overnatning med sine børn, samt få en fornemmelse af at være del af et fællesskab.

NATUR OG UNGDOM KLOSTERMØLLE/BEVÆG DIG FOR LIVET

Markedsføring af aktiviteterne til fædre og børn

Når aktiviteterne til fædre og børn skal markedsføres, så kan det anbefales:

- At tydeliggøre at aktiviteterne er til fædre og børn.
- At præcisere hvad fædre og børn får ud af at komme til aktiviteten.
- At gøre tilmeldingsproducenten let tilgængeligt, da det giver større succes for deltagelse.
- At oprette aktiviteten på Farforlivet.dk, og dermed have en direkte kanal til fædre og deres børn.
- At markedsføre aktiviteten på foreningens egen hjemmeside eller foreningens sociale medier
- At lave målrettede facebookopslag, som rammer målgruppen - gerne med boostning af opslaget.
- Evt. at reklamere for aktiviteter gennem kommunale medarbejdere med borgerkontakt fx sundhedsplejen, familierådgivere og samarbejdspartnere i boligsociale helhedsplaner.

Foreningernes gennemgående erfaringer er, at hvis aktiviteten bliver markedsført på Facebook eller andre sociale medier, så er det meget ofte mødre i familien, der læser om aktiviteten, og videresender det til fædre. Det er derfor vigtigt, at indholdet er adresseret direkte til fædre.

” *Kunsten kreativitarium ønsker at, børn og fædre, sammen får en god oplevelse af kunst og natur. At de får øje på, at rigtig meget kunst er inspireret af naturen, direkte eller indirekte.*

KUNSTEN I AALBORG





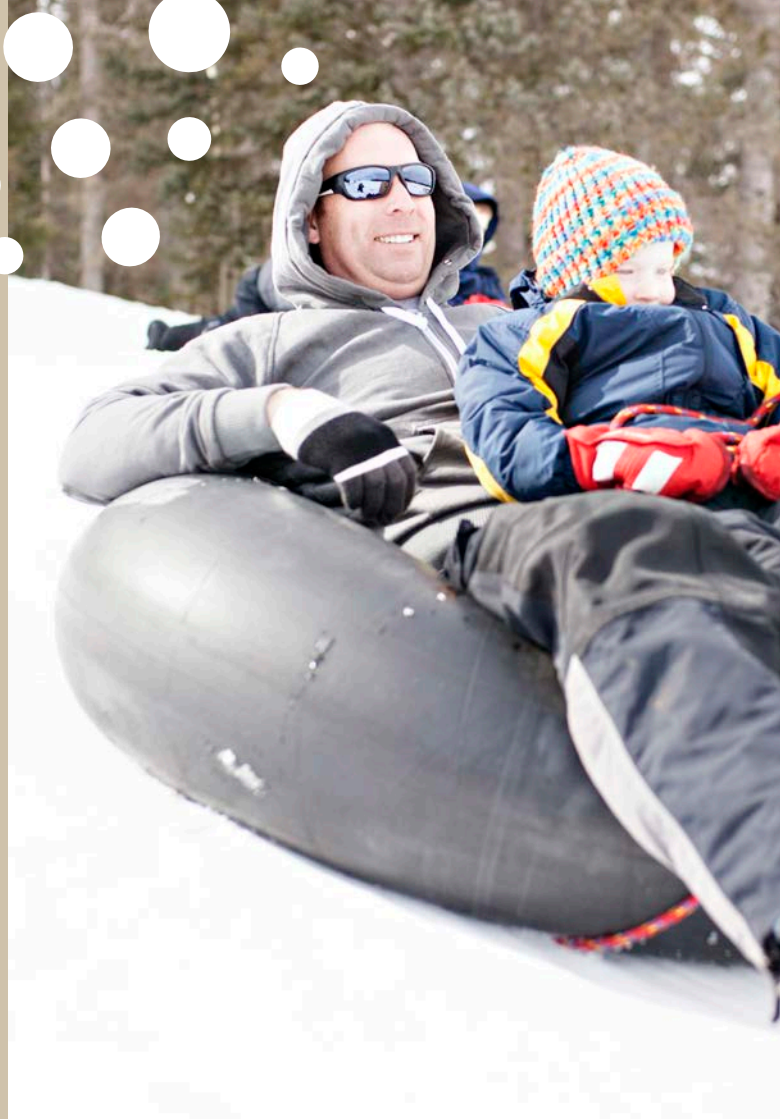
Opfordring til at lave aktiviteter i naturen

I projektet Med Far i Naturen har der været positiv feedback fra både samarbejdspartnere, fædre og børn.



Den umiddelbare feedback fra deltagerne var, at arrangementet var: "genialt, sjovt, kreativt", at det var det var det sjoveste jeg nogensinde har prøvet - og at vi godt kunne have brugt mere tid."

KUNSTEN I AALBORG





Vi håber, at I har fået lyst og mod på at lave aktiviteter i naturen for fædre og børn. Prøv at udfordre jer selv ved at flytte jeres aktiviteter udenfor. Det er sjovt, og det meste kan lade sig gøre - så det er bare med at gå i gang. Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse ude i naturen med en masse fædre og børn.

”

GØR DET!

Det er en super fed målgruppe. Alle børn (stort set) synes det er fedt at være ude og lave noget aktivt, og have alenetid med far.

NATURVEJLEDERNE PÅ FREDERIKSBERG





Mere viden

Hvis du har lyst til at få mere viden om at lave aktiviteter for fædre og børn, så kan vi anbefale dig at gå ind på platformen Farforlivet.dk, hvor du kan finde ideer og materiale i forhold til at arbejde med målgruppen.

For yderligere information om projektet eller Forum For Mænds Sundheds arbejde find information på www.sundmand.dk

