

# 2 Sydnärke

NA

ONSDAG  
3 juli 2019

2 Kumla

Tryggad  
framtid  
för ridskola



4 Laxå

Intressent  
vill bygga  
för äldre



4 Lekeberg

Juliöppet  
drar i gång  
i Tångeråsa



Elsa Leijon och Signe Thelin Bergkvist har är på ett ungdomsläger och det trivs vid Vätterns strand. Läget är för ungdomar från hela landet och syftet är att bygga upp deras självkänsla.

FOTO: ANNA LEIJON

3 | **Askersund** Skön sommartid vid Vätterns strand

## Ungdomar bygger upp sin självkänsla på läger



Sonja Magnusson, Tea Nilsson och Clara Grut tycker att lägret Våga va' dig själv i Askersund är ett bra ställe att träffa nya vänner.



Jag tycker det är jättehäftigt för man känner sig respekterad av de flesta här och det är bra stämning.

Elsa Leijon,  
lägerdeltagare.



Här får de chansen att träffa andra i samma situation och lära av varandra.

Lena Falkbäck,  
lägerledare.



Ledarna syns väl i sina orange tröjor.



Samarbetsövningar är en del för att stärka självförtroendet hos barnen på lägret.

# Ungdomar bygger upp självkänslan i Askersund

**ASKERSUND** Ungdomar från hela landet får under sommaren lära sig att mer om sig själva och våga säga ifrån på lägret Våga va' dig själv. – Många föräldrar säger att deras ungdomar kommer hem och är helt förändrade, säger Lena Falkbäck.

Vid lägergården Vettra utanför Hammar är det under sommar full rulle från tidig morgon till sen kväll. Där håller nämligen stiftelsen "Våga va' dig själv", VVDS, sommarläger med syftet att motverka alla former av utanförskap.

Våga va' dig själv drivs av Arne och Lena Falkbäck som startade stiftelsen efter att deras dotter begick självmord för 14 år sedan.

– Hon tog livet av sig efter att ha utsatts för sexuell kränkning och efter det bestämde vi oss för att förhindra att fler drabbas.

Syftet med lägret är därför att stärka barn och ungas självkänsla och självförtroende.

– Deltagarna lever ofta i någon form av utanförskap i sin vardag och här får de chansen att träffa andra i samma situation och lära av varandra.

Lägren hålls vid lägergår-

den Vettra i Hammar och pågår i sex dagar åt gången under sju veckor mellan den 15 juni och 17 augusti. 40 ungdomar i åldrarna 12–16 år ungdomar deltar på varje läger, vilket betyder att sammanlagt runt 280 barn från hela landet besöker Vätterns norra strand under sommaren.

**Det är 14:e gången** som lägret hålls, men tredje gången som det hålls vid Vettra. Tidigare har det hållits på andra ställen som exempelvis Bålsta och Flatön.

– Men eftersom vi har sommarställe här så fick vi veta att det här stället blev

ledigt och då bestämde vi oss för att starta här.

Enligt Lena kan uppläggen för lägren liknas vid scouternas koncept som handlar mycket om att värna naturen och vara en god medmänniska.

– Vi gör många olika övningar för att stärka självförtroende och självkänslan och pratar om olika situationer som de upplevt.

Hon förklarar att detta ofta leder till att andra berättar om sina egna upplevelser och ger tips och råd till den drabbade, vilket gör att känner sig bättre rustade för liknande situationer.

– Många föräldrar säger

att deras ungdomar kommer hem och är helt förändrade, konstaterar Lena och tillägger:

– Det känns underbart att kunna vara med och bidra till det.

**Några som kommit** för att besöka lägret var Sonja Magnusson från Göteborg, Tea Nilsson från Stockholm och Clara Grut från Uppsala.

– Det är jätteviktigt här och man träffar många nya människor, säger Sonja.

– Ja, man får många vänner, säger Tea.

– Det bästa har varit morgonstunden vid bryggan, då vi har mediterat och lyssnat

på musik, säger Clara.

Även Elsa Leijon och Signe Tholin Bergkvist från Dalby i Skåne var nöjda med sin vistelse.

– Det är jättespännande, det är full rulle från klockan sju på morgonen till halv elva på kvällen så vi gör mycket på dagarna, säger Signe.

– Jag tycker att det är jättehäftigt för man känner sig respekterad av de flesta här och det är bra stämning, säger Elsa.



Text  
Anna Leijon  
087 130 70 00  
anna.leijon@natren.se