



Ett sammanhang som
gör bestående skillnad
i ungdomars liv



VÅGA VA' DIG SJÄLV!!! LÄGER 2023

SOMMARLÄGER

Läger 1: 15/6 - 21/6
Läger 2: 26/6 - 2/7
Läger 3: 6/7 - 12/7
Läger 4: 17/7 - 23/7
Läger 5: 28/7 - 3/8
Läger 6: 7/8 - 13/8

LÄGERFAKTA

FÖR VILKA?

- Alla ungdomar 12-15 år

VARFÖR?

- Öka ditt självförtroende och din självkänsla
- Prova på nya spännande aktiviteter
- Träffa nya kompisar

HELGLÄGER

Helg 1: 12 - 14/5
Helg 2: 8 - 10/9

MER INFORMATION/ANMÄLAN

vagavadigsjalv.se
eller ring: 08-428 27 00



Design: Emma Lenasdotter



Sammanställning av Utvärderingar och Undersökningar Sommarläger 2023

Utvärdering



Läger: _____

Kön: Kille Tjej

Ålder: _____

Kommentera gärna vad som var bra och vad som kan bli bättre på alla frågor.

Vad tyckte du om lägerplatsen?

Mycket dålig

Mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar: _____

Vad tyckte du om boendet?

Mycket dålig

Mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar: _____

Vad tyckte du om maten?

Mycket dålig

Mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar: _____

Vad tyckte du om aktiviteterna?

Mycket dålig

Mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar: _____

Vad tyckte du om ledarna?

Mycket dålig

Mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar: _____

Övriga kommentarer

Resultat av Utvärdering

Vad tyckte du om lägerplatsen? 9,1

Kommentarer: Mysig och trevlig (8) - Superbra (8) - Fint - (6) - Kul (4) - Som i himlen - Mysigt och öppet - Superbra, lite småkryp bara - Bättre lås på toaletterna - Låg nära vatten och skogsmiljö - Nära till allt - Blir kallt på natten - Allt var bra - Förbättra sittplatserna - Behöver ett allrum inomhus - Älskar platsen.

Vad tyckte du om boendet? 8,7

Kommentarer: Mycket mysig (11) - Superbra (7) - Städat, rent och fräscht (5) - Fina och sköna sängar (4) - Gillade mina rumskamrater (2) - Lite läskigt på kvällen - Några kuddar kan behövas bytas ut - För små och få speglar - En dörrmatta så det inte kommer in smuts - Småkryp på hyllorna - Skojjigt - Större rum.

Vad tyckte du om maten? 9,4

Kommentarer: Supergott (30) – Oftast bra - Bästa maten någonsin - Mums! - God och jag blev mätt - Oftast väldigt gott, man kan inte gilla allt - Helt fantastisk, har inga ord - Det mesta var gott, men jag tyckte inte om salladen - Det var vissa saker som jag inte gillade, men ändå fanns alltid något annat - Den var underbar! Det godaste jag ätit - Fett god mat - Den bästa maten jag någonsin ätit! 10.000 av 10 - Anpassat för alla - Varje dag så åt jag fantastisk mat - För mycket grönsaker.

Vad tyckte du om aktiviteterna? 8,7

Kommentarer: Jätteroligt (26) - Mycket bra (5) - Man hade jättekul (4) - Vill rösta vad man vill göra & vilken aktivitet som ska göras (4) - Alla fick vara med (3) - Man fick röra på sig mycket (2) - Förde mig närmare de andra - Intressanta & lärorika - Mer fri lek - Älskar dem! - Väldigt roliga, men det fanns många vi inte kunde utföra på grund av vädret - Skulle vilja fiska - Tydliga instruktioner - Älskar upplägget.

Vad tyckte du om ledarna? 9,1

Kommentarer: Stränga och sa till när det behövdes (18) - Snälla (16) - Mycket bra (14) - Bra och som ledare ska vara (13) - Rättvisa (5) - Väldigt trevliga (2) - Fantastiska och perfekta (3) - Roliga (2) - Uppriktiga och ärliga (2) - Jag förstår verkligen att dem klarat ledarutbildningen - De är bra och vet vad de ska göra trots att vissa bara är 16–17 år - Hade inte kunnat vara bättre - Hanterade situationer på rätt sätt - Man kan skratta med dem och vara seriös. - Uppmärksamma - Några är väldigt hårda och jag förstår varför dem måste vara det - Bra på allt - Lite för stränga - De gillade inte mig - Alla ledare bra förutom en.

Övriga kommentarer: Mycket bra stämning - Vill komma hit så ofta som möjligt - Det här lägret är mitt första & bästa lägret jag har varit på i mitt liv. Ledarna är hårda men det är bra också. Älskade det! - Gå på lägret! - Väldigt roligt allmänt - Allt var bra - Allt är perfekt - Lägret var fantastiskt! Fortsätt - Jag har haft en underbar vecka.

Undersökning

Läger: _____

Kön: Kille Tjej

Ålder: _____



Har du varit på ett läger förut? (som inneburit att du sovit borta hemifrån) Ja Nej

Om ja, hur många läger har du varit på ungefär? _____

Vad för sorts läger har du varit på? Förklara så gott du kan.

Vi vill se hur du förändrats under lägret. Här är en rad frågor där du ska skatta dig från 1-10. Rita en triangel Δ för hur du tror du var innan lägret. Rita sedan en cirkel \bigcirc för hur du känner just nu:

Hur skulle du säga att din självkänsla är? (Uppfattningen om dig själv, den du är och ditt värde som person).

Mycket dåligt Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur skulle du säga att ditt självförtroende är? (Tilltron till din förmåga att prestera och kunna göra något).

Mycket dåligt Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur skulle du säga att din psykiska hälsa är? (Ditt mentala välmående).

Mycket dåligt Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur skulle du säga att din fysiska hälsa är? (Din kondition och styrka i kroppen)

Mycket dåligt Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur skulle du säga att din känsla av tillhörighet är? (Du känner att du har en plats någonstans i en grupp)

Mycket dåligt Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tänk på vad den här veckan har betytt för dig. Finns det något att köpa som har ett liknande värde?

Resultat av Undersökning

Självkänsla

Medelvärde före lägret: 3,5 Medelvärde efter lägret: 7,9
Antal som uppnått positiv förändring: 84%

Självförtroende

Medelvärde före lägret: 3,4 Medelvärde efter lägret: 7,7
Antal som uppnått positiv förändring: 79%

Psykisk hälsa

Medelvärde före lägret: 3,7 Medelvärde efter lägret: 7,8
Antal som uppnått positiv förändring: 75%

Fysisk hälsa

Medelvärde före lägret: 4,5 Medelvärde efter lägret: 8,0
Antal som uppnått positiv förändring: 60%

Social hälsa

Medelvärde före lägret: 3,4 Medelvärde efter lägret: 8,2
Antal som uppnått positiv förändring: 89%

Monetärt värde

Ovärderligt/Nej (16) - En till lägervecka (3) - Nej, VVDS är precis som jag tänker att himlen är. Ett paradiset som underhåller en väl - Det har betytt tror jag eftersom jag har fått många fler kompisar, behöver inte ha mobilen lika mycket och vågar prata med fler människor nu - Detta har betytt mycket för mig, det var bra att jag kom - Jag tror inte det finns något som toppar detta läger - Fler läger - Jag tycker att den här veckan har varit fantastisk - Det finns nog inget som har samma värde som lägret - 1 million kronor - Jag tror inte nått kan ge mig mer glädje som jag har fått från lägret - Den här veckan har varit fantastisk - VVDS-veckorna är en enorm betydelse för mig - Om jag fick 20 000 kr - Det går inte ens att köpa något liknande. Lägret är väldigt roligt - Jag får träna på att utmana mig, träffa så många bra personer och får massor med vänner - Vågar att vara mig själv mer - Det här har betytt jättemycket och jag har äntligen betytt något för någon - Finns inget som skulle kunna mätas med känslan av att vara på detta läger - Detta är ovärderligt - Veckan har varit värdefull - Veckan har varit roligt med snälla folk - Denna vecka har varit superduper, jag har fått många nya kompisar - Det finns inget som har lika värde som man kan köpa - Denna vecka var fantastisk, kommer gärna tillbaka! Kommer ej på något av samma värde - Jag tycker det har varit extremt bra och roligt, jag ångrar mig inte - Jag tror att det finns inget som har liknande värde - Det är ett bra läger jag lärde mig bra saker - Det har betytt mycket - Ett 4-stjärningt hotellrum - Resa utomlands - Köpa allt i hela världen - En klubba.

Lägerschema Sommarläger 2023

Dag 1

Ledare samlas 2h före tågets avgång (1h innan deltagarna). Deltagarna samlas ca 1h före avgång.

12:40 Buss Hallsberg - Vettra

13:15 Ankomst till Vettra

Kort presentation av ledarna & Rumsindelning

Lunch

Insamling av mobiler, mediciner & mat, Rundvandring

Hjärtat (hur är en bra kompis)

Utdelning av lägermaterial vid loftet (Anteckningsbok, Pennor, T-shirt, Vattenflaska & Keps)

Mellis

Lära känna-övningar

19:00 Middag

20:15 Organiserad fritid 3-4 grupper (Biljard/Pingis, Spelhålan, Aktivitetsboden)

21:00 Kvällis

21:30 Mobiltid & Laggning

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt

Dag 2 Dagens ord: *Engagemang & Initiativ*

07:00 Väckning

07:30 Morgonaktivitet (Promenad med intervju)

08:00 Frukost

09:00 Borsta tänder, Fixa rummet & Byta om för aktivitet

09:30 Lära känna-övningar

10:45 Mellis

3 grupper (Bad, Skaparverkstad & Samarbetsövning)

13:00 Lunch

Forts. 2-3 grupper (Bad, Skaparverkstad & Samarbetsövning)

15:45 Avslappningsövning/Energiåterhämtning ("16-minuter")

16:15 Mellis

17:00 Dagligt städ

17:45 Organiserad fritid 3-4 grupper (Biljard/Pingis, Spelhålan, Aktivitetsboden)

18:45 Aktiviteter

19:30 Middag

21:00 Aktivitet

21:30 Mobiltid & Laggning

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt



Dag 3 Dagens ord: *Självförtroende & Självkänsla*

07:00 Väckning

07:30 Morgonaktivitet (Mindfulness)

08:00 Frukost

09:00 Borsta tänder, Fixa rummet & Byta om för aktivitet

09:30 3 grupper (Aktivitet, Tankeverkstad/Samtal, Skaparverkstad)

10:45 Mellis

11:30 3 grupper (Aktivitet, Tankeverkstad/Samtal, Skaparverkstad)

13:00 Lunch

14:15 3 grupper (Aktivitet, Tankeverkstad/Samtal, Skaparverkstad)

15:30 Avslappningsövning/Energiåterhämtning ("16-minuter")

16:00 Bad i helgrupp (Kompisbok delas ut) + Mellis vid bryggan (glass)

17:30 Min bästa vardag (hjälp till självhjälpsmaterial för personlig utveckling)

18:30 Dagligt städ

Aktiviteter

19:00 Middag

20:15 Utflykt till berget för att se solnedgång (fika tas med)

21:00 Kvällis

21:30 Mobiltid & Läggnig

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt



Dag 4 Dagens ord: *Pepp & Positivitet*

07:00 Väckning

07:30 Morgonaktivitet (Dans)

08:00 Frukost

09:00 Borsta tänder, Fixa rummet & Byta om / Packa

10:00 Vandring till Hargebaden (Mellis tas med från Vettra)

Lunch + Eftermiddagsmellis (körs ut)

Hopptorn

15:00 Vandring tillbaka till lägergården Vettra

16:00 Musikkväll med Janne Bark & Maria Henriksson

20:00 Middag

21:00 Kvällis

21:30 Mobiltid & Läggnig

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt



Dag 5 Dagens ord: Tillit & Samarbete

07:00 Väckning

07:30 Morgonaktivitet (Massage)

08:00 Frukost

09:00 Borsta tänder, Fixa rummet & Byta om för aktivitet

09:30 Fångarna på Vettra (samarbetsövningar i mindre grupper över hela lägergården)

10:45 Mellis

11:30 Forts. Fångarna på Vettra

Avslappningsövning/Energiåterhämtning ("16-minuter")

13:00 Lunch

14:15 Bad i helgrupp

Mellis

16:00 Dusch + Dagligt städ

Min bästa vardag (hjälp till självhjälpsmaterial för personlig utveckling)

Samarbete i helgrupp (Kin-ball, Samarbetsmaterialet)

18:15 Organiserad fritid 3-4 grupper (Biljard/Pingis, Spelhålan, Aktivitetsboden)

19:00 Middag

20:15 Lindakväll (Filmen om Linda, Ledare berättar om sin resa, Film från Radiohjälpen)

21:30 Mobiltid & Laggning

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt

Dag 6 Dagens ord: Mod & Omtanke

07:00 Väckning

07:30 Morgonaktivitet (Kompisbok)

08:00 Frukost

09:00 Borsta tänder, Fixa rummet & Byta om / Packa

10:00 Vandring till naturreservatet Harge udd ar

Mellis (tas med)

13:30 Lunch

14:45 Aktiviteter

Dusch

16:30 Mellis

17:00 Lagfoto

Avslappningsövning/Energiåterhämtning ("16-minuter")

Öppna allt

20:00 Middag

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt



Dag 7 Dagens ord: Glädje & Vänskap

07:00 Väckning + Packning

07:30 Morgonaktivitet (Tallrikar, positivitetstallrikar där man skriver fina meddelanden till varandra)

08:00 Frukost

09:30 Packa och Städa

Forts. Tallrikar

12:00 Lunch

13:00 Buss Vettra – Hallsberg

Feedback från glada föräldrar

Hej! Tusen tack för att ni såg Linnea & att hon var så trygg & haft den bästa sommarveckan på länge. Hon vill gärna vara med på läger igen. Tack för att ni gjorde så att Linnea vågade tro på sig själv igen & att hon fått sådan styrka & säger ifrån till sina skolkamrater då något är fel. Att vara utan mobil var en av de bästa sakerna. Hon bär halsbandet & kepsen hon fick från er med stolthet. Tusen tack från en mycket nöjd mamma till Linnea som skriver detta med tårar som rinner ned för kinden. Ni gjorde att Linnea vågade tro på sig själv igen. Vardagen känns lite bättre. Kan inte med ord beskriva hur tacksamma vi är. Med vänlig hälsning, Linneas mamma.

Hej! Vi vill framföra vårt tack för sommarens sista läger! Emil var skeptisk vid avresan men alltigenom nöjd när han kom hem. Han lovordade såväl de många aktiviteterna som den goda maten, personalen & nolltoleransen mot dåligt uppförande mm. Det enda han inte uppskattade var de tidiga reveljerna - men de är å andra sidan vi föräldrar tacksamma för. Emil har talat om att återkomma nästa sommar & det - tillsammans med ovanstående - ska ni betrakta som ett väldigt högt betyg. Med önskan om en fortsatt framgångsrik verksamhet! Mvh, Emils föräldrar.

Hej på er! Jag vill börja med att tacka för den fantastiska upplevelse som Alvar verkar ha haft på läger 6 i sommar. Det kändes som om han hade vuxit en decimeter under veckan! Måste också få berätta att han på vägen hem från lägret pratade om att han nog skulle kunna tänka sig att försöka få bli ledare framöver - det är något helt nytt för att komma från honom! Verkligen häftigt att en vecka på vvds väckt helt nya tankebanor. Tack för det. Med vänlig hälsning, mamma till Alvar

Skillnad mellan liv & död på riktigt. Hur mycket kan ett läger för ungdomar betyda? Till exempel om man har det tufft i skolan, eller om man inte har några vänner, om man är mobbad, om man inte passar in, om man har några diagnoser, eller om man mår skit eller om man inte längre vill leva? Ja då kan ett läger faktiskt vara skillnaden mellan liv & död. För vår son Wille har livet varit en lång kamp & en kombination av allt ovanstående. Det gick så långt att han faktiskt inte orkade mer. Vi föräldrar har under hela hans uppväxt kämpat tillsammans med honom & för honom men det har nästintill varit en omöjlighet att få plats inom ramen när man inte är en pusselbit som passar i samhällets pussel. I ren desperation letade vi föräldrar efter vad som helst som kunde ge gnista åt en slokande Wille som inte gick till skolan & inte längre ville leva. Så hittade vi information om ett "Våga va dig själv" läger & tänkte att detta kanske kunde vara något att testa. Vilken lycka när Wille åkte på läger & kom hem som en helt ny kille, glad & med stor portion självförtroende & med en ännu större gnista & livslust. Där fick vi uppleva skillnad mellan liv & död på riktigt & vi är så oerhört tacksamma för det. Tack för att ni räddade hans liv & tack för att vi får fortsätta vara föräldrar till Wille. Efter alla läger som därefter har fört löst har Wille fortsatt fylla på sitt självförtroende, självkänsla, livsglädje & fått möjlighet att umgås med jämnåriga på ett mycket positivt & utvecklande sätt. Han får på lägren uppleva en känsla av sammanhang där han är omtyckt för den han är & vi märker att det gör stor skillnad i Willes liv. Han har hela tiden något att se fram emot! Än en gång stort tack till alla på "Våga va dig själv", ni gör skillnad på riktigt & gör så att alla små pusselbitar får uppleva en självklar plats i livet.

Hej! Jag vill bara tacka för eran fantastiska insats för barn/ungdomar. Jag anmälde ett syskonpar från skolan (Rebecka & Max) & har haft kontakt med deras mamma som berättade att de var så nöjda & glada efter lägret. Om jag fattade rätt så fick de erbjudande att åka på ytterligare en veckas läger. Helt fantastiskt! Det betyder mer än ni kan ana. Så TACK!! Varma hälsningar, Rebecka (skolkurator från Viksjöskolan, Järfälla).

Hej bästa VVDS. Min dotter Alice uppskattade ju lägren så mycket, gick på 4-5 läger med er, & trots att hon är väldigt blyg har hon nu börjat på Amerikanska Gymnasiet i Sthlm där de jobbar mycket med retorik & engelska förstås, hon är modig. Tror att lägren gav henne styrka som hon omedvetet bär med sig. Tack för att ni gör skillnad i ungas liv. Allt det bästa till er. Mvh, Alices mamma.



TACK TACK TACK!!!

”1+1=4” Partners som gör stor skillnad

Radiohjälpen / Victoriafonden, SJ AB, Stiftelsen Dunross & Co., Stiftelsen Oscar Hirsch Minne, Stiftelsen Clas Groschinskys Minnesfond, Jane & Dan Olsson Foundation, Petrus & Augusta Hedlunds Stiftelse, Kungl. Patriotiska Sällskapet, Mats Klebergs Stiftelse, Wilhelm & Martina Lundgrens Stiftelser, Olle Engkvists Stiftelse, Marcus Edlunds Stiftelse Tuscana, Åhlén-Stiftelsen, Stiftelsen Karin & Ernst August Bångs Minne, Stiftelsen Solstickan, Jerringfonden, Stiftelsen Konung Oscar II:s & Drottning Sofias Guldrölopsminne, Stiftelsen Kungaparets Bröllopsfond, Ann-Sofie Mattsons familjestiftelse, Stiftelsen Lars Hiertas Minne, Ulla och Lennart Wallenstamstiftelsen, Stiftelsen Ulf Lundahls Minnesfond, Åke Wibergs Stiftelse, Stiftelsen EMQ, Gustav Söderbergs Stiftelse, Willinska Stiftelsen & Göteborgs Arbetsstugor, Bergslagslyftet (Länsförsäkringar Bergslagen), Stiftelsen Göteborgs Barnhus, Kavlifonden, Hotel Royal Göteborg, ZETA Di Luca, Arla Foods AB, Big Image Systems AB, Hemköp Luxor Motala, US-AB, GSD Hallsberg, Auto Biluthyrning, Arvid Nordquist H.AB, Salesforce, Add Profile / PEAK Sport, Univentum / AV-Projektering AB Örebro, ICA Maxi Bålsta, ICA Maxi Partille, Scandic Hotel Klara, Happy Tammsvik, Aronsborg Konferens, Robert Andersson / DN, Kjell Nilsson / Säby Säteri, Janne Bark & Maria Henriksson, Pär Löfvenius, Henrik Bergkrantz, Hans-Olof Ivarsson, Lars-Göran Danielsson & Bo Haglind.