



VÅGA VA' DIG SJÄLV!!!

SOMMARLÄGER 2024

6 OLIKA LÄGERVECKOR
– HELA SOMMAREN!

- 13 juni – 19 juni
- 24 juni – 30 juni
- 6 juli – 12 juli
- 17 juli – 23 juli
- 29 juli – 4 augusti
- 9 augusti – 15 augusti

VÅRLÄGER HELGEN
10-12 MAJ

Ett läger som blir ett minne för livet!

- För unga födda 2007-2013
- Öka ditt självförtroende och självkänsla
- Träffa nya kompisar
- Prova spännande aktiviteter

STÖD OSS!

Läs mer och anmäl dig på vår hemsida
vagavadigsjalv.se



Sammanställning av
Utvärderingar och Undersökningar
Sommarläger 2024

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: Bra (8) - Helt bäst - Den var stor och hade en egen brygg!! - Allt var jättebra (4) - Jättenära till vattnet (5) - Det var mysigt att det alltid var bara vi - Naturen var fin - Fint (15) - Inget kan förbättras - Skönt och lugnt (3) - Fler och bättre toaletter och duschar (2) - Trevligt - Mysigt (4) - Bra uteplats och utrymme - Ej för stor eller liten - Favoritplatser: spelhålan, skaparverkstaden, bryggan och utsiktsplatsen - Bryggan var bäst (2) - Samlingsplats utomhus vid regn - Mycket mygg.

Vad tyckte du om boendet? 8,3

Kommentarer: Bra (35) - Mycket bra - Jättekul att bo med någon - Det var väldigt bra men lite varmt ibland - Toan var lite trasig, annars bra - Mycket insekter - Fixa duscharna - Det var bra men duscharna var sisådär - Bra och lite läskigt när det blev mörkt, det var mysigt - Sköna sängar, har aldrig sovit så skönt förut - Jättemysigt (5).

Vad tyckte du om maten? 9,3

Kommentarer: Bra/Bästa/Jättebra (12) - Den var supergod men jag är en väldigt petig person - Den var supergod och jag kände mig alltid mätt - Jag älskade att det var mycket pasta - Det var gott/Jättegott! (23) - Den var supergod!!! - Allt var supergott och jag fick pröva nya saker - Vackert och fantastiskt - Wow - Perfekt mat - Nästan allt var gott - Lite starkt - Mycket bra jobbat Arne och Lena - Mer kebab - Lyxigt (2) - Gillade det mesta - LLLL - Dåligt, gillade ej vissa ingredienser - Älskar.

Vad tyckte du om aktiviteterna? 8,4

Kommentarer: Bra (11) - Super bra, det var 1 eller 2 jag inte gillade - Var roliga och man lärde känna varandra - Jag saknar "älskling älskling" - Jag gillade "boom" - Mycket bra! - Det var kul men vissa saker var bara inte för mig - Så roligt - Bra men ibland tråkigt - Älskar aktiviteterna - Roliga (23) - Mer stollekar - Mer pauser - Mer sport - Väldigt kul - Gjorde en aktivitet för många gånger - Några jobbiga - Lite tråkiga (3) - Gillade ej namnlekar - Stärkte gruppen - Sådär - Svårt - Barnsliga.

Vad tyckte du om ledarna? 8,8

Kommentarer: Bra (17) - Super trevliga och sa till när det behövdes - Roliga och snälla och tillräckligt stränga! - Hjärta!!! - Dom var snälla De sa till när det var stökigt och var alltid trevliga - Snälla (2) - Jättebra ledare!!! - Lite för allvarliga - Stränga (11) - Trevliga (2) - Roliga (6) - Inte så eftertänksamma - Tycker om alla förutom en - För många regler - Snälla (7) - Omtänksamma - Fler ledare (4) - Duktiga - Jättebra (3) - Både ledare och kompis - Hjälpsamma - Tydliga instruktioner - Läskiga - Otrevliga.

Övriga kommentarer: Mycket bra - Allt var perfekt och jag fick många nya vänner och jag lärde mig också mycket - Allt var jättebra (2) - Jag hade jättekul! Tack Arne och Lena! - Har varit jättekul och jättebra. Jag vill definitivt komma tillbaka igen - Stor hinderbana - Mer sport och vila - Roligare i slutet av lägret - Studsmatta - Roligt, kommer kanske tillbaka nästa år! - Jätteroligt, kommer verkligen tillbaka!!! - Mer kebab - Najs, världens najsaste ställe - Jätteroligt, kommer tipsa mina vänner och komma tillbaka själv - Kommer att sakna er - Allt var väldigt trevligt - Mer fritid och sista dagen då man fick välja aktivitet var roligast - Helt fantastiskt och önskar att komma tillbaka som deltagare eller ledare.

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: 4,9 Medelvärde efter lägret: 8,1
Antal som uppnått positiv förändring: 74%

Självförtroende

Medelvärde före lägret: 4,5 Medelvärde efter lägret: 8,0
Antal som uppnått positiv förändring: 71%

Psykisk hälsa

Medelvärde före lägret: 4,9 Medelvärde efter lägret: 7,3
Antal som uppnått positiv förändring: 66%

Fysisk hälsa

Medelvärde före lägret: 5,1 Medelvärde efter lägret: 6,7
Antal som uppnått positiv förändring: 55%

Social hälsa

Medelvärde före lägret: 4,9 Medelvärde efter lägret: 9,1
Antal som uppnått positiv förändring: 75%

Monetärt värde

Inget/Nej (57) - Vet ej (7) - Inget i hela världen - Det finns inget att köpa som skulle ha liknande värde - Ett hus i Hollywood - Inget har samma värde som det här, jag har haft det jättebra - Jag tycker att det här har varit roligt - Det här har varit en fantastisk vecka för mig i alla fall - Denna vecka har betytt mycket för mig och jag har lärt mig många olika saker. Nej jag tror inte att något som man köper har mer eller liknande värde. Denna vecka har varit fantastisk! - Resa jorden runt - Resa utomlands - Att mina föräldrar, jag och mina bröder åker på en resa tillsammans (de är skilda) - Det har betytt mycket för mig och jag kan just nu inte tänka på någon med liknande värde - Tv-spel - Lärt känna många nya personer - Den har varit annorlunda jämfört med det vanliga - Min mobil - Betytt mycket, en underbar vecka - Mått bättre - Meningen med livet - Vågar prata mer - Värt 1000kr (2) - 1 miljon kronor - Det var bra - Värt 5000kr - Det var värt 1500kr - En resa till fjällen - En kebaltallrik - Lika värdefullt som att köpa en planet - Går ej att köpa känslan att vara med vänner - 100 000 godispåsar om inte mer! - Finns ingen bättre grupp - Något elektroniskt och dyrt - En månbas - Fantastisk med alla vännerna - Snacks och dyra dataspel.

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 självhjälp-material 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 & Laggning

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 & Laggning

22:00 In på rummen

22:30 Tyst och släckt

Lägerregler

Var en kompis

Håll dig till gruppen

Nolltolerans mot droger

Ta med rätt grejer

Passa tiden

Håll ordning och reda

Prova nya saker

Ha kul!

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 lägerbesökare

Kungsängen 17 augusti 2024

När Gunvor och jag besökte det sista lägret för sommaren 2024 besökte vi också framtiden. De problem som den svenska skolan har med mobbning, hemmasittande barn och otillräckliga studieresultat för att kvalificera sig för gymnasiet är helt frånvarande för de ungdomar som njuter av sin lägervistelse i augusti 2024 på Vettra Sommarläger med underbara omgivningar. Den svenska skolan med samhällets alla institutioner har nu börjat sin resa mot den idé om den verklighet som redan finns på alla Våga Va´ Dig Själv-lägren.

Hur vet vi det?

Den ställföreträdande statschefen, dvs kronprinsessan Victoria, har de senaste tre åren varit en stor supporter till stiftelsen Våga Va´ Dig Själv. Inte minst kontinuerliga 10 minutersavsnitt i Sveriges Television ger syn för saken.

Vecka 32 2024, kungjorde regeringen att en stor utredning skall sjasättas med skolan som ansvarig och med uppgift att komma åt den utbredda mobbningen som förutom en enorm plåga för de utsatta skolungdomarna också är en stor anledning till dåliga studieresultat.

Målsättningen för den svenska skolan och därmed för det svenska samhället är alltså att byta inriktning och därigenom på sikt uppnå den verklighet, den sunda miljö, som deltagarna på lägret redan lever i. Så är det tänkt i alla fall.

Vad är det då som gör att den målsättning som samhället nu skall sträva efter att uppnå redan finns på lägren?

Svaret är lika enkelt som genialt eller som det stod i tidningen Blandaren: En bra säs reder sig själv!

Det handlar om den grundläggande idén om hur människor fungerar. Ungdomarna betraktas på lägret som individer som är villiga att ta ansvar för sitt beteende och som ser fördelarna med lägerreglerna – Var en kompis, Nolltolerans mot droger, Passa tiden, Prova nya saker, Håll dig till gruppen, Ta med rätt grejer, Håll ordning & Reda och Ha Kull!!!

Från lägerdag ett skapas därmed förutsättningar för ett förhållningssätt som redan dag fyra, när vi kom på besök, präglas av Engagemang, Mod, Omtanke och Glädje i en omfattning som går att ta på.

Vad är beviset för detta?

I de samtal vi hade under besökets två dagar konstaterade vi att de flesta inte var på lägret för första gången. De längtade tillbaka och utnyttjade möjligheten att ägna sommaren åt Vettra Sommarläger så länge deras ålder tillät det. Men det har en härlig fortsättning!

Stiftelsen Våga Va´ Dig Själv har en egen ledarutbildning som deltagarna kan söka. Därmed har stiftelsens idé om hur en humanistisk miljö skapas fått en stark förankring hos de ungdomar som deltagit i lägren.

Därmed är framtiden säkrad!

Gunvor och jag kan bara glädjas åt att ungdomar som i dag besöker Vettra Sommarläger får uppleva att själva kunna skapa en varm, mänsklig miljö i de sammanhang de kommer att befinna sig i framöver.

Varma hälsningar och ett från hjärtat kommet, Stort Tack för en stark upplevelse.
Gunvor och Per Thorsell



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
13 JUNI - 19 JUNI *Vettra*



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
24 JUNI - 30 JUNI *Vettra*



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
6 JULI - 12 JULI *Vettra*



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
17 JULI - 23 JULI *Vettra*



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
29 JULI - 4 AUGUSTI *Vettra*



Foto: Lars-Göran Danielsson

VÅGA VA DIG SJÄLV!!!-LÄGRET 2024
9 AUGUSTI - 15 AUGUSTI *Vettra*





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 Bröllopfond, 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.