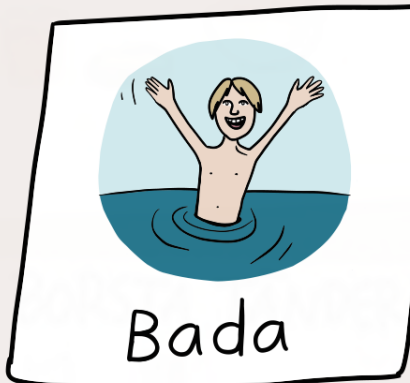
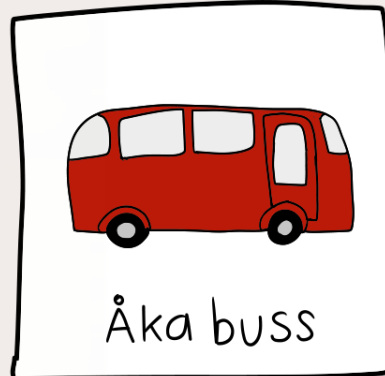
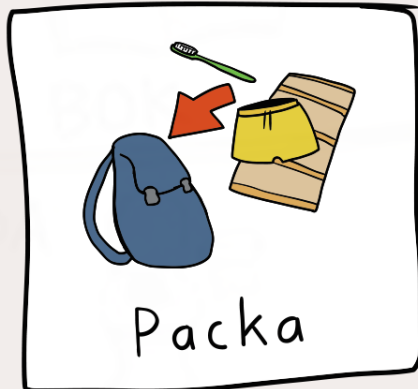


# Hur du arrangerar ett läger!



# Hur du arrangerar ett läger!

Det här är en handbok för dig som vill arrangerar ett läger i din distrikts- eller lokalförening.

Varje år arrangeras flera läger inom Autism Sverige. Det är viktiga mötesplatser där våra medlemmar får en möjlighet att träffas och dela erfarenheter. Lägren bidrar till ökad sammanhållning i våra föreningar och är för många medlemmar en välbehövlig paus från vardagen.

**Att arrangerar ett** läger behöver inte vara komplicerat eller kräva mycket arbete. Det är helt upp till dig hur du

vill att ditt läger ska vara. Det kan pågå under ett par timmar eller flera dagar. Det kan vara med eller utan övernattnig, gemensamma måltider och aktiviteter.

**I den här** handboken hittar du råd om hur du steg för steg kan tänka kring planeringen av ett läger. Vi har samlat tips och erfarenheter från våra föreningar och även tagit med goda exempel på läger som vi hoppas ska inspirera dig. Använd handboken så som det passar dig bäst. Om du är intresserad av att annordna ett läger och har frågor om det som står i handboken är du välkommen att kontakta föreningsutvecklaren på Autism Sveriges förbundskansli.



# Innehåll

**Hur du arrangerar ett läger!.....2**

**Innehåll ..... 3**

**När du planerar ett läger ..... 4**

Målgrupp och syfte ..... 4

Deltagarurval ..... 5

Finansiering ..... 6

**En fristad från vardagen .....7**

**Familjeläger i Rimforsa ..... 8**

**Mall för budget .....10**

**Checklistor ..... 11**

Inbjudan ..... 11

Anmälan ..... 11

Ansvarsfördelning ..... 11

# När du planerar ett läger

**Ett läger kan vara väldigt enkelt arrangerat. Det är du som bestämmer hur ditt läger ska vara.**

Du bestämmer hur långt ditt läger ska vara och om det ska innehålla övernattning, gemensamma måltider och aktiviteter. Kom ihåg att inte göra ditt läger mer komplicerat än vad det behöver vara. Ett läger kan arrangeras under väldigt enkla former. Nedan går vi igenom sådant som är bra att tänka på oavsett vilket typ av läger du planerar för.

## Målgrupp och syfte

När du ska planera ditt läger är det bra att tidigt bestämma vilken eller vilka målgrupper du vill att ditt läger ska ha. Vilka ska lägerdeltagarna vara? Lägerdeltagarna är anledningen till varför vi arrangerar läger och ska alltid stå i fokus. Förväntningar och behov kan skilja sig mycket mellan olika målgrupper. Därför är det bra att tidigt i planeringen veta för vem du vill arrangera lägret. Ett bra första steg kan vara att göra en intresseundersökning bland föreningens medlemmar. Vilka målgrupper har störst behov och intresse av att komma på ett läger?

**Du bör även** fråga dig vad syftet med ditt läger ska vara. Varför vill du arrangera lägret? Vad vill du att lägerdeltagarna ska tänka och känna när de är på lägret och när lägret är avslutat? Ett läger kan vara en möjlighet till vila och avkoppling. Det kan också vara ett sätt för deltagarna att träffas och knyta kontakter med varandra. Lägret kan också erbjuda möjlighet till aktiviteter som deltagarna inte har möjlighet att göra i sin vardag. Att ha en bestämd målgrupp och syfte med ditt läger kommer underlätta när du ska marknadsföra det. När människor vet vad syftet med ditt läger är kan de enklare avgöra om lägret är något för dem eller inte.

**Aktiviteter är sådant** som deltagarna på lägret gör tillsammans. Det kan vara allt från lekar till föreläsningar. När du planerar aktiviteter för ditt läger är det viktigt att tänka på målgruppen och syftet. Vad tycker målgruppen om att göra och vilka aktiviteter bidrar till lägrets syfte? Kanske bedriver din förening redan medlemsaktiviteter som fungerar väl och som skulle kunna lyftas in på ditt läger. Fråga din föreningsstyrelse om det finns aktiviteter som efterfrågas av medlemmarna som skulle kunna passa på ditt läger. Ett annat alternativ är att vända sig direkt till den tänkta målgruppen och fråga vad de skulle vilja göra på ditt läger.

**Alla deltagare känner** sig kanske inte bekväma med att delta på aktiviteter. Därför bör det alltid vara frivilligt att delta på de aktiviteter som anordnas. Det är bra om det ändå finns möjlighet att delta från sidan. Arrangeras det lekar kan man ändå känna sig delaktig om man får möjlighet att titta på istället för att aktivt delta i leken.

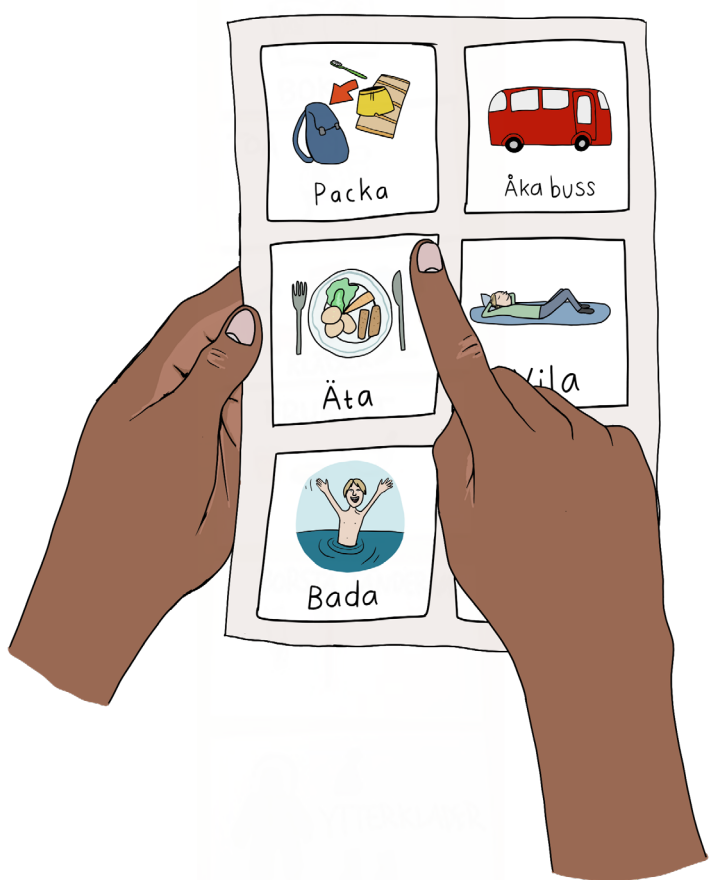
**Ibland kan det** till och med vara enklare att inte planera några aktiviteter alls och istället låta deltagarna själva göra det som intresserar dem. Då kan du istället bidra till sammanhållningen genom att erbjuda gemensamma utrymmen och mötesplatser att vara på.

## 3 tips när du planerar aktiviteter

- Be din föreningsstyrelse om tips på aktiviteter som brukar vara populära.
- Fråga lägerdeltagarna vad de gillar att göra när de anmäler sig.
- Skapa utrymmen och mötesplatser att vara på där lägerdeltagarna får göra det de själva vill. Här kan du erbjuda spel och pyssel.

**Var du väljer** att arrangera ditt läger beror på vad du har för syfte. Oavsett vilket typ av läger du planerar för är det viktigt att tänka på ett par saker vad gäller plats.

**Välj en tillgänglig** plats som deltagarna enkelt kan ta sig till. Om det är möjligt välj en plats där det finns förbindelser med kollektivtrafik. Det är även bra om någon ansvarar för att möta upp deltagare för att gemensamt ta sig med kollektivtrafik till platsen. Om du av någon anledning tvingas välja en plats utan förbindelser med kollektivtrafik är det bra att organisera samåkning så att ingen deltagare utesluts från att delta.



Skicka med vägbeskrivning till platsen i inbjudan till lägret. Ha med bildstöd som förklarar vägen och hur det ser ut när man kommer fram (både utomhus och inomhus). Inkludera aktuella tidtabeller för kollektivtrafik och förtydliga vilken hållplats man ska gå av på. Kom ihåg vägbeskrivning från hållplatsen. Om möjligt är det bra att sätta ut skyltar som visar vägen från exempelvis busshållplatser eller avfartsvägar till lägerplatsen. Se gärna till att någon

ansvarar för att välkomna deltagarna när de kommer. Ha då med bilder på dessa i inbjudan så att deltagarna vet vem som tar emot dem på plats.

**Vid valet av** plats är det även viktigt att tänka på att den är anpassad för deltagarnas behov. Om det finns deltagare med fysiska funktionsnedsättningar är det viktigt att platsen är anpassad för rullstolar och andra hjälpmedel. Se till att det finns förutsättningar för att skapa en lugn miljö eller någonstans där deltagare vid behov kan gå undan för att avskärma sig från intryck.

**Det är särskilt** viktigt att tänka på anpassningar om du planerar för gemensamma måltider och övernattnig. Se till att alla har plats och tid för att äta. Om deltagarna ska övernatta är det viktigt att de får rätt förutsättningar för att kunna göra det på ett sätt som passar dem. Du kan bidra till sammanhållningen genom att se till att deltagarnas sovplatser finns i närheten av varandra.

### 3 tips när du väljer lägerplats

- Förbindelser med kollektivtrafiken.
- Anpassad efter deltagarnas behov.
- Skicka ut en vägbeskrivning med bildstöd.

## Deltagarurval

Oavsett om du planerar ett läger för första gången eller ett återkommande läger är det bra med en rutin för hur deltagarurvalet ska gå till. Först och främst behöver du bestämma hur många som kan delta på lägret. Begränsar eller förutsätter lägerplatsen ett visst deltagarantal?

**Ibland kan det** finnas anledning att ge vissa intresserade förtur i deltagarurvalet. Det kan till exempel vara en viss målgrupp eller, om lägret är återkommande, de som inte tidigare deltagit. Du behöver även bestämma om det ska vara ett krav på att vara medlem i din förening för att få delta på

lägret eller om det ska vara öppet även för dem som inte är medlemmar. Om du får in fler anmälningar än vad det finns deltagarplatser kan en reservlista vara bra att ha. På så sätt har du en möjlighet att fylla upp platserna om det skulle förekomma avhopp.

## Finansiering

Att arrangera ett läger kostar pengar. Därför är det viktigt att i början av planeringen göra upp en budget för att få koll på intäkter och utgifter. I slutet av den här handboken hittar du en mall med exempel på kostnader som kan vara bra att ta i beaktande när du arrangerar ditt läger. Hur ditt läger på bästa sätt ska finansieras beror på storleken på lägret.

**Börja med att** kontakta kommunen eller regionen för att se om de kan bidra med pengar. Det kan även finnas fonder eller stiftelser som kan bidra med ekonomiska medel. Ett exempel på detta är Radiohjälpen som ger medel åt fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning.

Ett annat sätt att finansiera lägret är deltagaravgifter. Tänk på att inte ha för höga deltagaravgifter. Då kanske få har råd att delta. Samtidigt kan en deltagaravgift vara en bra garanti för att förebygga avhopp bland deltagarna. Fundera på vad som ska ingå i deltagaravgiften. Ska till exempel resekostnader ingå eller ska de som behöver resa långt kompenseras på något annat sätt för att det ska bli mer rättvist?

**För att spara** pengar kan det vara bra att kontakta lokala aktörer för att se om de vill sponsra eller bidra till ditt läger på något sätt. Det kan till exempel vara matbutiker som vill sponsra med matvaror eller verksamheter och föetag som vill bidra med aktiviteter och material. Du kan höra av dig till fritidsförvaltningen på kommunen och den lokala turistbyrån för att se om det finns projekt som arbetar med inkludering, riktade insatser eller annat stöd för att erbjuda aktiviteter till särskilda målgrupper. Det är även en bra idé att kontakta studieförbund, idrottsklubbar och andra föreningar i närområdet för att se om de vill vara med och bidra på något sätt.

## 3 tips till dig som arrangerar ditt läger för första gången

**1 Dokumentera arbetet med planeringen.**  
På så sätt kan andra ta del av dina erfarenheter och arrangera framtida läger. Gör även en budget för intäkter och utgifter som sedan kan användas som mall för framtida läger.

**2 Gör det inte mer komplicerat än vad det behöver vara.**  
Det räcker med att boka några sovplatser och planera en gemensam aktivitet. För att bidra till sammanhållningen kan du se till att deltagarna övernattar så nära varandra som möjligt och att det finns gemensamma sociala utrymmen. I slutändan är det viktigaste att skapa förutsättningar för god stämning och gemenskap så att deltagarna känner att de kan vara sig själva och möts av förståelse.

**3 Våga fråga.**  
Våga be om hjälp och var nyfiken så slipper du uppfinna hjulet på nytt. Kanske har en annan förening gjort något liknande förut och kan komma med tips och råd? Våga fråga andra organisationer och verksamheter om de vill och kan bidra. Kanske har du lägerdeltagare som kan bidra med något de är bra på?



# En fristad från vardagen

Autism Sverige har länge ordnat familjeläger på somrarna. Lägren beskrivs ofta som en fristad från vardagslivet där deltagarna får träffa andra i liknande situation och slipper känna sig annorlunda.

**Loes Vollenbroek har** varit lägerkoordinator sedan 2017. Hon har själv autism, vilket underlättar när hon ska autismanpassa läger.

- All information innan och på plats ska vara tydlig med text och bild. Det jag skickar ut är så som jag själv hade velat ha det. Avsikten är att inget ska kunna missförstås av den som tolkar bokstavligt.

**Att lägren varit** på samma plats i flera år underlättar.

- Vi vet vad som funkar och kursgårdens personal kan våra rutiner.

**På lägren är** allt frivilligt. Den som är osäker på en aktivitet kan sitta bredvid och titta.

- Ingen behöver känna sig pressad att delta på något, prata eller ha ögonkontakt, intygar Loes.

- Maten är viktig på våra läger, säger Loes. Lyckade måltider ger bra stämning – misslyckade sänker allt. Deltagarna har sina egna platser i matsalen och all mat lagas av restaurangens personal.

**Vi frågar om** hon har tips till andra som vill ordna läger.

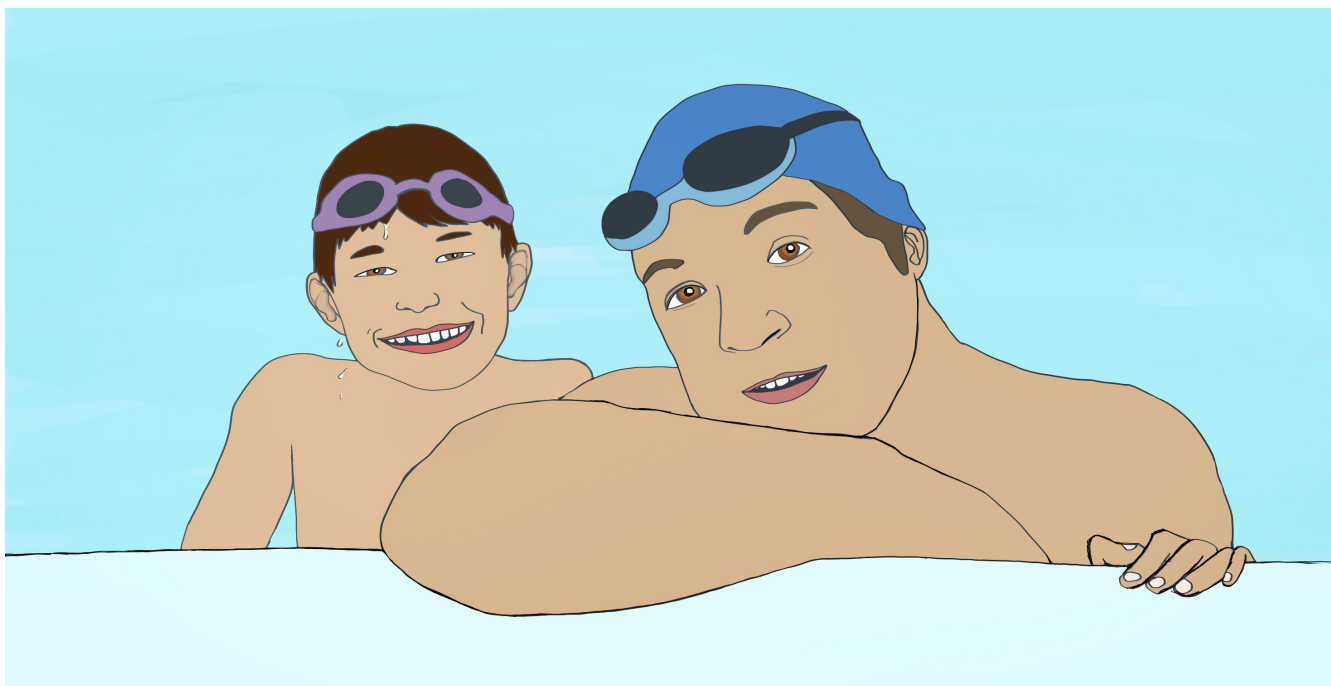
- Bestäm målgrupp och syfte. Var tydlig i kommunikationen. Ha bra ledare. En fantastisk aktivitet med oengagerad ledare blir inte kul. Med bra ledare blir allt roligt, till och med dammsugning!



# Familjeläger i Rimforsa

**Autism Östergötland har i flera år arrangerat sommarläger.**

Nedan kan du läsa en intervju med deras ordförande Anna Paulsen. Anna berättar om hur de gör när de arrangerar sommarlägren och varför det är så roligt att göra.



**Hej Anna! Berätta om sommarlägret. Vad är det för typ av läger och vilka är det som deltar?**

- Det är ett familjeläger för barn och personer med autism, deras föräldrar och syskon. Vi hade läger i Östergötland i början av 2000-talet men då var det bara över en helg. Nu kommer deltagarna på måndag morgon och åker hem på fredag efter lunch.

- Deltagarna är medlemmar i vår förening. Vi har fått förfrågningar från hela landet men vi har hållit oss till våra medlemmar i Östergötland. Främst för att man ska kunna hålla kontakten med varandra och kunna träffas efter lägret. Vi har haft tur när det kommer till deltagarurval. Hitintills har vi kunnat ha med alla som har anmält intresse. Skulle vi få in för många

anmälningar får vi göra urvalet på när de har anmält sig. Det känns som det mest rättvisa sättet att göra det på.

**Berätta lite mer om lägerplatsen.**

- Vi håller till på en lägergård utanför Rimforsa i södra Östergötland. Familjerna tar sig själva till och från lägret. Vi erbjuder ingen samåkning men kan hämta upp på busshållplatsen om någon åker buss.

- Alla familjer får varsitt rum. Vissa familjer som har behov av det får två rum. Det är vanlig lägergårdsstandard på boendet. Alla delar dusch och toalett som ligger ute i korridoren. En del deltagare har önskat toalett och dusch på rummet men då hade vi behövt byta gård. Då skulle vi behöva ta mycket



mer i deltagaravgift. Nu ingår boende, mat och alla aktiviteter i deltagaravgiften. Deltagarna äter och bor för ett väldigt subventionerat pris. Senaste kostade det 1400 kr för vuxna och barn från 13 år respektive 1000 kr för barn i åldrarna 3-12 år. Vi vill att de som har det sämre ställt ekonomiskt ska kunna komma. Därför håller vi fast vid den här gården så vi kan hålla de här deltagaravgifterna. Det har faktiskt aldrig hänt att någon har hört av sig och tyckt att det har varit för dyrt. Snarare tvärtom.

- På gården finns personal som fixar med all mat och städning. Vi behöver bara sammanställa information så sköter de alla inköp och matlagning. Det har familjerna verkligen uppskattat. Det kostar ju lite mer men samtidigt är det värt det när vi kan fokusera på annat.

### Vad gör ni med deltagarna på lägret?

- Vi brukar fråga vad barnen och ungdomarna som ska delta har för intressen och så försöker vi se till att det finns någonting som roar alla. Vi försöker göra så att alla aktiviteter som riktar sig till barnen ska fungera både för dem med och utan diagnos. Det är allt från att umgås med en terapihund till att besöka en bondgård. I största möjliga mån försöker vi vara kvar på lägergården för att skapa en lugn och trygg miljö. Vi brukar googla lite för att hitta aktiviteter i närheten. Hittar vi något bra så testar vi att åka dit.

- Absolut viktigast under veckan är att deltagarna är med på de aktiviteter som de vill vara med på. Vill de till exempel inte vara med och prova på skytte kan de alltid gå och bada eller gå till pysselrummet istället. Där finns målarböcker, papper, pennor och pärlor. Pärlorna är jättepopulära. Vi har också sällskapsspel i matsalen. Där sitter alltid de lite äldre tonåringarna, både med och utan diagnos, och spelar spel. För föräldrar har vi bland annat föräldraföreläsningar och gruppträningspass.

### Vad har varit mest populärt?

- Den enskilt populäraste aktiviteten under veckan måste jag säga har varit att få umgås med en terapihund. Vi har döpt om det till kompishund. Då får man antingen träna, mysa eller ta en promenad med hunden. Några

var nere och badade med hunden. En del föräldrar har sagt "Mina barn är inte intresserade av hundar". Men sen visade det sig att så fort det fanns ledig tid så var just de barnen ute och gick med hunden. Det var roligt att se. Mest populärt hos föräldrarna har varit mamma- och pappaeftermiddagar. Då får alla mammor åka iväg utan barn för att fika och ha tid till att umgås med varandra medans papporna är kvar på gården och vice versa.

### Annas 3 tips på aktiviteter

1. Terapihund
2. Brädspel och sällskapsspel
3. Trollkarl

### Vad är det bästa med att arrangera läger?

- Att få se barnen göra saker som de aldrig har gjort förut. Första året hade vi ett barn som aldrig skulle äta pannkakor, men under lägret gjorde han det och föräldrarna undrade vad sjutton det var som hände!? Så är det ofta. Föräldrar kan säga saker som "Mitt barn skulle aldrig rida, han är rädd för hästar". Ändå sitter barnet där på hästryggen. Att barnen lyser upp och gör framsteg är härligt att få se. Det ger så otroligt mycket.

- Det är också härligt att se att föräldrarna känner att det inte gör så mycket om barnen till exempel får ett utbrott. Det är ingen som kommer att kolla snett. Man får vara sig själv. Det är nog något av det viktigaste. Det blir ju en andningspaus för föräldrarna då de kan sitta och snacka lite.



# Mall för budget

Här hittar du en mall för budget som du kan använda i planeringen av ditt läger. Mallen är ett förslag. Använd den i sin helhet eller delar av den.

## **MAT**

- Frukost
- Lunch
- Middag
- Fika

## **LÄGERPLATS**

- Hyra av lokaler - ingår köksutrymmen, sovplatser, badrum och övriga gemensamma utrymmen? Ingår handdukar och sängkläder eller behöver deltagarna ta med det själva?
- Deposition för lokaler
- Städning

## **TRANSPORT**

- Av deltagare - exempelvis samåkning eller resesubventioner. Det kanske även behövs en minibuss eller hyrbil för att kunna ta med deltagare utan egen bil på utflykter.
- Släp eller annat hjälpmedel för att frakta matvaror och eventuellt material och utrustning för aktiviteter

## **MATERIAL**

- Sjukvård - exempelvis första hjälpen, plåster och förband
- Hygienartiklar - exempelvis toalettpapper och tvål om sådant inte tillhandahålls av lokalen
- Städning - exempelvis diskmedel om sådant inte tillhandahålls av lokalen
- Aktiviteter

## **ÖVRIGT**

- Ersättning till eventuella föreläsare eller andra aktiviteter
- Subventioner för resor eller annat
- Ledarsättning
- Administrationskostnader

# Checklistor

Här hittar du checklistor som du kan använda i planeringen av ditt läger. Använd checklistorna i sin helhet eller delar av dem.

## Inbjudan

Tid och plats

- Datum, tider och plats för lägret
- Kort beskrivning om lägerplatsen, gärna med bilder på eventuellt boende och gemensamma ytor.
- Vägbeskrivning med bildstöd
- Aktuella tidtabeller för kollektivtrafik och information om eventuell samåkning
- Hänvisa till var man kan hitta mer information

Packlista

- Vad deltagarna behöver ta med sig
- Vad som tillhandahålls av föreningen eller som finns på plats

Övrig information

- Namn, bild och kontaktuppgifter till lägerledare och ansvariga på plats
- Schema för gemensamma aktiviteter och måltider
- Kontaktuppgifter till den man kontaktar om man har frågor inför lägret
- Information om antagningsproceduren - när deltagarna får veta om de fått plats på lägret eller ej.

## Anmälan

- Namn och kontaktuppgifter
- Eventuell specialkost och allergier
- Önskemål vid övernattnig
- Övrig information som kan behövas
- Formulering kring GDPR vid insamling av personuppgifter.

Till exempel:

**genom min anmälan samtycker jag till att föreningen hanterar och sparar mina personuppgifter**

## Ansvarsfördelning

- Administration - inbjudningar och hantering av ekonomi
- Kommunikation - marknadsföring och kontakt med deltagare
- Lägerplatsen - kontakt med lokaler samt rutin för in- och utcheckning
- Transport - arrangera samåkning och ta fram aktuella tidtabeller för kollektivtrafik
- Aktiviteter - bokning och införskaffande av material
- Måltider - inhandling, matlagning och disk
- På plats - ansvariga och problemlösare