

»De samarbetar med alla möjliga organisationer för att kunna prova på så många aktiviteter som möjligt och hittills har det varit segling, fiske, forspaddling, klättring, fågelskådning, grottkrypning och skridskor.«

kommit till under tiden. Alla har vettiga utekläder, man lär sig hur man klär sig för olika väder i gruppen, och för det mesta har alla med sig egen ryggsäck med kniv ifall de ska tälja i pausen. Ofta har man med lunch och det här gänget har kommit så långt att de börjat lära sig använda stormkök och tända det när maten ska lagas ute.

– Förra gången skulle vi haft orientering men det blev vandring och knytning av överlevnadsarmband, paracords. Varje höst gör vi en reflexspårning och då grillar vi korv efteråt, det är en riktigt höjdare. Förra året åkte vi långfärdsskridskor i fullmånens sken. Barnen klarar ju nästan vad som helst. De klarar mycket mer än vad man tror, säger Patrik och lägger till att vissa aktiviteter blir inte så långa.

#### Eldspexperimentande Frilufarsare

I Uppsala är *Frilufarsarna* på väg ut i skogen för att uppleva eldspexperiment. Femton tio-

tolvåringar samlas denna milda vårdag. De vet numera hur man klär sig och har ryggsäck med extra vantar, varm dryck och något att äta.

I tre år har det här gänget hållit ihop med ledaren Sofie Wikberg som sett dem växa och utvecklas från strövare.

De samarbetar med alla möjliga organisationer för att kunna prova på så många aktiviteter som möjligt och hittills har det varit segling, fiske, forspaddling, klättring, fågelskådning, grottkrypning och skridskor.

När det är "eldspexperiment" får man lära sig att göra upp eld med tändstickor och att släcka den. Att hitta material ute i naturen som är lätt att tända, det som Sofie kallar småskrafs. Dessutom kokar man vatten i pappersmuggar och eldar upp olika typer av plagg för att se vad som händer om man kommer för nära lågorna med en baddräkt, regnjacka eller fleecetröja. ✖

*Barnen svarar!*



#### Hur är det att vara strövare?

**ALEXANDER**, 7år, till vänster:  
– Det är så kul när man får göra saker som man får ta hem. Vi har byggt fågelholkar, täljt smörknivar och gädddrag, och gjort överlevnadsarmband.

**MATTIAS**, 7år, till höger:  
– Jag gillar äventyr! Att paddla, åka skridskor i mån-sken och klättra!



#### KRISTINA MÅSBÄCK: Vad är det bästa med TVM?

– Det bästa är väldigt givet gemenskapen. Alla kompisar man träffar och allt kul man hittar på.

Sedan är det självklart även att komma ut i skog och natur, och få vakna av fågelkvitter och solljus. Att få somna och sova efter en lång och slitsam vandring och att majestätiskt flyga fram i en kanot på stilla vatten.



Balanserande barn ute i skogen.



Beata, Nike och Miriam är bra kompisar och träffas och gör saker även utanför Äventyrsguppen.

## Speciella äventyrare

De här äventyrarna från Friluftsfremjandet i Djursholm är som vilken ungdomsgrupp som helst, vid en första anblick. Men ser man närmare är den alldeles speciell. Här har man nämligen inte bara friluftsintrasset gemensamt – alla har också en lättare utvecklingsstörning. Möt ett sammansvetsat gäng som har allt att vinna på att frilufsa i grupp. **AV** Sofie Wikberg

**D**en här helgen ska Djursholms Äventyrare övernatta på Bogesundlandet utanför Vaxholm i Stockholms skärgård.

Solen strålar från en klarblå himmel och vattnet kluckar mot klipporna. Inte en mygga är i sikte. Tälten är redan uppsatta, lunchmatsäcken uppäten och gänget njuter av försommarvärmen. På stranden råder en lugn och avslappnad stämning.

Miriam och Elsa flätar ett band genom att knyta upp fyra gartrådar i ett träd och sedan skicka pinnar som är fastknutna i trä-

darna mellan sig. Det ser kul ut, men inte helt lätt.

Amrita, Peder och William sitter och snackar och smågnabbar lite. En boll kommer fram men hamnar som väntat snabbt i vattnet. Alla ropar på Nike som vant kliver ut och hämtar den. Elsas byxben har blivit blöta så hon kilar snabbt in i tältet och byter om.

Beata berättar att med Äventyrarna brukar hon gå i skogen och titta på blommor och djur.

– Det är skönt med frisk luft och kul med kompisarna.

– Och så brukar vi tjejer och mam-

morna åka skidor tillsammans i Romme på vintern, säger Nike.

Det visar sig att många umgås också utanför Äventyrarna. Några går i samma klass, andra har någon annan fritidsaktivitet ihop. Igår kväll var flera av tjejerna på disko på Fryshuset tillsammans.

#### Samma fast på vårt sätt

– Vi gör samma typ av aktiviteter som alla andra friluftsgupper, säger Ann Epstein som tillsammans med Ingela Christenson Jonsson är ledare för gruppen. Vi vandrar, paddlar, cyklar, kryper i grottor och åker skidor och skridskor, men vi gör det i lite lugnare tempo. Vi är också mer flexibla. Åker vi skridskor åker olika ungdomar olika långt och några kanske



William trivs på klipporna.



William, Amrita och Peder snackar på stranden.



All mat smakar bättre utomhus, tycker Hanna.

## Starta barngrupp

**OAVSETT VILKEN TYP AV BARNGRUPP** du vill starta kan du i första hand vända dig till din lokalavdelning. Om det är en smalare typ av verksamhet som denna kan du i andra hand få hjälp av regionen eller andra lokalavdelningar som har erfarenhet.

## Anmäl ditt barn

**PÅ FRILUFTSFRÄMJANDETS HEMSIDA** finns massor av info och kontaktuppgifter till personer som kan hjälpa dig att hitta rätt grupp för ditt barn. Det kostar 100 kronor för ett barn att vara medlem och om föräldrar och syskon vill delta också kan familjen bli medlem för 530 kronor. [www.friluftsfraemandet.se](http://www.friluftsfraemandet.se)

istället går en runda på isen. Sen träffas vi och äter matsäck ihop på lunchen.

– Vi gör det helt enkelt på vårt sätt! säger Ann glatt.

Framåt halvsextiden blir det lite oroligt i gruppen, middagsmatlagningen närmar sig. Fram kommer potatis och lax, renskav och jordgubbar.

– All mat smakar bättre ute, säger Hanna. Vi gjorde strövärgodis hemma en gång men det var inte alls lika gott. Förresten var det längesedan vi gjorde det, kan vi inte göra det igen? frågar hon Ann.

– Vad sägs om i kväll? svarar Ann och Hanna jublar.

Sen berättar Hanna om hur mysigt det var på en övernattnings då de satt i mörkret vid elden med pannlampor och sjöng.

– Jag har sångböckerna med den här gången också, säger Ingela och Hanna jublar igen.

### I sin egen takt

Ann berättar vilken inverkan den här typen av aktiviteter har på livet för ungdomarna.

– Personer med utvecklingsstörning

har en förhöjd risk att drabbas av ensamhet och isolering. Här får ungdomarna en kompisgrupp, vänner helt enkelt, som de kan hitta på saker tillsammans med.

Äventyrsgruppen blir också ett viktigt nätverk för framtiden.

– Så småningom kommer ungdomarna att flytta till serviceboenden och då blir det speciellt viktigt med kompisar med samma intressen som kan bo tillsammans.

Utan att man tänker på det innebär friluftslivet mycket meningsfull träning. Många sinnen aktiveras och både grov- och finmotorik övas upp.

– Bara en sådan sak som att sätta upp ett stormkök och laga mat är oerhört utvecklande, säger Ann.

Peders mamma Katarina berättar hur bra Peders motorik utvecklas när han är i naturen.

– Peder triggas inte alls av tävling men här kan han utmana sig själv på ett naturligt sätt. Dessutom vill han gärna visa sig på styva linan för kompisarna och erbjuder sig gärna att hjälpa till med packningen. När vi är själva vill han helst inte bära någonting.

Också självkänslan och självförtroendet byggs på. Ann berättar om en vandring de gjorde, sju kilometer lång och genom tre kommuner.

– Så fantastiskt stolta och glada ungdomarna var efteråt. De hade klarat något de inte trodde var möjligt!

### Föräldrarna

I Äventyrarna har ungdomarna med sig sina föräldrar som stöd under aktiviteterna. Därigenom skapar verksamheten också ett viktigt nätverk för föräldrarna. De hjälps åt och stöttar varandra och kan diskutera skolor och kontakter med myndigheter. Här möts man av tolerans, värme och förståelse.

I särskolan kommer eleverna oftast från många olika håll och det bildas inget naturligt nätverk mellan familjerna.

– Därför känns det tryggt att ungd-



Mamma Monica och Elsa provar årets första jordgubbar.

marna här lär känna kompisarnas föräldrar och syskon, säger Ingela Christenson Jonsson. Det underlättar umgänget enormt.

En väldigt bra sak med att vara med i en grupp är att friluftaktiviteterna verkligen blir av. Annars är det lätt att de prioriteras bort bland allt annat som ska göras eller för att vädret ser lite dåligt ut.

– Det här är den perfekta pappa-dotter aktiviteten, menar Beatas pappa Krister.

Det kan vara svårt att själv få med en tonåring ut i skogen, men när det gäller Äventyrarna brukar det aldrig vara några protester.

### Så började det – drivkraften

Liksom nästan all barn- och ungdomsverksamhet drivs den här gruppen av engagerade föräldrar. Ann Epstein startade gruppen för nio år sedan. Dels för att det fanns så få akti-

viteter som var anpassade för barn med utvecklingsstörning, dels för att Ann själv älskar att vara ute.

Från början var det en mullegrupp för barn både med och utan funktionsnedsättning. Det fungerade bra eftersom olik-

heterna märktes mindre ute i naturen. Men när barnen blev äldre blev skillnaderna också större.

– Det blev till slut svårt att hålla ihop gruppen och samtidigt hinna tillfredsställa de olika behoven av hjälp och stöd som fanns, oavsett funktionsnedsättning eller ej, säger Ingela. Vi valde därför att renodla gruppen och fokusera enbart på barn med funktionsnedsättning.

Idag består gruppen av ett tiotal ungdomar mellan 14 och 18 år. De bor i olika kommuner norr om Stockholm men gruppen hör till Djursholms lokalavdelning.

– Lokalavdelningen stöttar oss jättemycket och även Danderyds kommun har uppmärksammat oss med ett stipendium, berättar Ann.

Sådan uppskattning betyder förstås mycket för Ann och Ingela, men framför allt är det uppskattningen de får från gruppen, både ungdomarna och föräldrarna, som

driver dem.

– Vi vill absolut rekommendera föräldrar och andra att starta friluftsgupper för barn och ungdomar med speciella behov. Här kan man verkligen göra skillnad! ✖

Maten är alltid uppskattad, särskilt när det grillas korv.



## Unga med autism

**VID RUDANS FRILUFTSGÅRD** alldeles

intill Handens pendeltägsstation söder om Stockholm finns en vacker skog. Här finns ännu en specialgrupp med ungdomar som har autism, och några av deras ledsagare. Ledarna från Friluftsförbundet i Haninge har startat den här gruppen. Allan Larsson och Ragnar Abrahamsson poängterar att i det här gänget behövs mycket upprepning och en känd miljö.

– Vi går i stort sett samma rutt varje gång för att ungdomarna ska känna igen sig, berättar Allan.

Deras utprovade runda runt sjön södra Rudan har stopp vid en rastplats, en bergsknalle som sticker ut i sjön och vid en bäck där de kan kasta kottar i vattnet. Ibland klättrar de i en

ganska brant bergssluttning eller går i obanad terräng för att få träning. Maten är viktig och frågan om när de ska grilla kan upprepas tio gånger. Ungdomarna har egen matsäck och Allan eller Ragnar brukar ta med något att grädda eller grilla som pinnbröd, kolbullar, krabbelurer eller korv.

– Efter maten gör vi ibland någon aktivitet, en gång satte vi upp en repbro och frisbee är populärt, säger Allan.

Allt avslutas med ännu en vända i skogen, eller bort till gårdarna i väster, och sedan tillbaka till parkeringen.

»En väldigt bra sak med att vara med i en grupp är att friluftaktiviteterna verkligen blir av.«