

Lägerverksamhet med sunda vanor blir film

Många barn och ungdomar åker på läger. I sämsta fall blir det bara snabbmat och tomma kalorier som serveras. Men hur får man ett läger att fungera så att både kropp och själ mår bra? Svaret är att man måste våga prova annorlunda motionsformer, massage och flera olika matalternativ. Om det fungerar? Ja, det vet de funktionshindrade eleverna på Slottsbergsgymnasiet i Göteborg som gjort en inspirations- och utbildningsfilm för lägerarrangörer.

Utanför kurs- och lägergården Kuggavik i Åsa sliter och river vinden. Havet är i uppror och luften mättas av salt. Man vill inomhus, komma i lä, kanske till och med värma sig med en kopp kaffe. Tack och lov är räddningen inte långt borta. Det är bara att gå in i huvudbyggnaden, sicksacka över ett slagfält av skor i hallen så kommer man in i köket där de ljuvligaste dofter av nybakat bröd slår emot besökaren.

Här inne står en komplett frukost, bland annat med fem olika sorters gröt – det gäller att få eleverna att våga prova nya saker och att visa på enkla, goda och nyttiga alternativ. Hungriga ungdomar står otåligt och stampar utanför dörröppningen för att kasta sig över frukosten. Men de får vackert vänta och sedan gå in två och två för att låtas sig filmas och fotograferas.

Det började med matskola

Det hela började med att Martina Svensson, matkonsult på Hushållningssällskapet Väst, hade en matskola på Slottsbergsgymnasiet i Göteborg. Det är en gymnasiesärskola med elever med mindre intellektuella funktionshinder. Här finns bland annat ett mediaprogram och ett idrottsprogram.

Matskolan innehöll mycket med kunskaper om hur bra idrottsresultat hänger intimt ihop med bra kost. Eleverna fick också lära sig mycket om hälsosam mat och vad olika råvaror kan användas till.

Många behöver konkreta tips

När Martina Svensson skulle utvärdera satsningen tillsammans med idrottslärare Johan Åkerlind, kom de med hjälp av idrottsprogrammets elever på idén att göra en inspirationsfilm om att vara på läger. Organisationer, föreningar, skolor, elever och lärare behöver konkreta tips på hur man ordnar läger på ett bra och hälsosamt sätt. Mediaeleverna är med bakom kameran och idrottsprogrammets elever agerar statist.

Filmens syfte är att visa på mat och aktiviteter som får lägerdeltagare att må bra, såväl fysiskt, psykiskt som socialt. Hushållningssällskapet hjälper dessutom till med en kompletterande handbok som innehåller tips, råd och recept.

Prestation är viktigt

När Slottsbergsgymnasiet själv ordnar läger bygger det mycket på att få elever att våga prova nya saker, såväl nya maträtter som motionsformer. Många elever har dåliga erfarenheter av skolgymnastiken där de känt sig utsatta av såväl elever som lärare. Det har gjort att man är rädd att misslyckas, rädd att prova nya saker. Johan Åkerlind försöker därför individanpassa undervisningen och lyfta fram varje elevs positiva egenskaper. Motion vävs också in i samarbetsövningarna som utgör en viktig del av projektet.

Massage lugnar oroliga elever

Massage är en annan viktig ingrediens. Den ger avslappning, ökar blodcirkulationen och ökar utsöndringen av hormoner som får oss att må bra.

– För en del elever är det första gången de sover hemifrån. Det är andra ljud, andra lukter, andra känslor. Man kanske känner hemlängtan, har svårt att koppla av och somna. Där kan massage fungera. Det är också viktigt för eleverna att lära sig att det inte är konstigt att ta på varandra på ett naturligt sätt.

– Vi har framförallt ryggmassage och för de elever som tycker det känns obehagligt och känsligt så jobbar vi i stället med handmassage, berättar Martina Svensson.

Viktigt att lära sig se samband

Martina och Johan har märkt att många ungdomar lever mycket i nuet.

– De kan ha svårt att tänka långsiktigt och se konsekvenser, till exempel att träning kanske inte ger resultat på en gång utan först efter två månader, säger Johan.

– Man kanske stoppar i sig vad som helst när man är hungrig och det kan vara svårt att koppla ihop sambandet att träning kräver bra mat, tillägger Martina Svensson som tycker att det är viktigt att eleverna får lära sig matlagning. Många har skämts bort av sina föräldrar och flytten hemifrån kan komma som en kalldusch. Alltför ofta står snabbmat på menyn.

Cyklad drygt sex mil i motvind

En av de 25 eleverna på lägerskolan är 19-åriga Jeanette Björndahl. Hon är lite ledbruten och klagar på värk i rumpan. Och det är inte undra på. Eleverna har cyklat 6,5 mil i hård motvind från Göteborg till Åsa. Jeanette kanske hade det tuffast av alla. På grund av att hon har en CP-skada har hon problem med sin högra kroppshalva. Det gör att hon cyklar på en tungtrampad trehjuling. Det är en imponerande prestation att ta sig hit från Göteborg men så går hon också på idrottsprogrammet. Ryktet säger att hon klår de flesta i favoritsporten pingis.

Ny människa av motion

Jeanette Björndahl har tänkt mycket på hälsa. Hon menar att det är viktigt att ta väl hand om sig.

– Motion får mig att känna mig jättepigg i kroppen, jag blir som en ny människa. Jag har tidigare slarvat med maten, tagit för stora portioner och för lite med grönsaker, avslöjar hon.

Egentligen skulle Jeanette vilja röra på sig ännu mer men hon tycker att Göteborg inte är en så bra promenadstad. Det är inte som att gå ut med hunden hemma i Mellerud.

Ställer krav på ansvar

Även om Jeanette saknar möjligheten till långpromenader trivs hon jättebra på

Slottsbergsgymnasiet och lägerverksamhet passar henne.

– Man får lära sig nya saker, träffa nya kompisar, prova nya aktiviteter, lära sig samarbeta och ta ansvar för sig själv och sina grejor, konstaterar hon.

LÄNKAR

Slottsbergsgymnasiet

<http://www.goteborg.se/wps/portal/slottsbergsgymnasiet>

Hushållningssällskapet Väst

<http://hs-vast.hush.se/>

Tema: Liv och hälsa

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Liv-och-halsa/>

Riksförbundet FUB

<http://www.fub.se/>