

# Autistlägret i Vadstena 2022 Program med schema

Föreningen Autisterna, autisterna.se

	Tisdag 12/7	Onsdag 13/7	Torsdag 14/7	Fredag 15/7	Lördag 16/7	Söndag 17/7
09.00	Ät lunch !! Handla gärna mat för kvällen.	Seminarium Autistiska perspektiv på autister /TA	Seminarium Autistisk ilska /HB	Seminarium Autism och kön /CC	Seminarium Energi-budgeten /HB	Samling
09.30						Logirums-utcheckning
10		Samling	Samling	Samling	Samling	Avslut, med prat om fortsättning. /TA
10.30		Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika
11		Seminarium Vadstenas historia /TA	Seminarium Autister i Tyskland /SG	Seminarium Böcker vi har skrivet /ÅB	Seminarium Marknadsföring av läger och förening /TA	Öppet samtal /?
11.30						
12		Mot Lunch	Mot Lunch	Mot Lunch	Mot Lunch	Ev. umgänge. Avgång. Lämna området innan kl. 13.00, tack.
12.30		Lunch & fritt Dagens lunch. Luncher ordnas ihop.	Lunch & fritt Beställ-pizza eller liknande	Lunch & fritt Dagens luncher	Lunch & fritt Laga själva gemensamt?	
13		Ankomst. Ev. umgänge.	Upplevelse Mårten Skinnarens hus utifrån. Klosterkyrka inne och ute.	Upplevelse Ev. Alvastra, om bil/bilar finns.	Upplevelse Slott och miljö. Samling i park mot Vättern utanför slottet kl. 13.45	Upplevelse Promenad norrut till strand med kollaborativ naturkurs (fåglar, blommor m.m.)
13.30		Rum fås 14.00 Kom till Arken kl. 14.30, tack!				
14		Upprop. Introduktion, samordning och frågor. Köksvisning.				
14.30						
15		Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika	Fritt / fika
15.30	Presentationer av oss själva /?	Seminarium Vad fungerar för oss? /?	Seminarium Husdjur /?	Seminarium Autister på Youtube /TA	Seminarium Kärleksrelationer /AG	
16	Mot middag	Mot middag	Mot middag	Mot middag	Mot middag	
16.30	Middag	Middag Middagar ordnar man själv, på stan eller i sitt vandrarhemskök	Middag	Middag	Middag	
17						
17.30						
18						
18.30						
19	Kväll	Kväll	Kväll	Kväll Zoom kl. 19-?, för autister.	Kväll	
19.30						

# Autistlägret i Vadstena 2022

## Övergripande information

### Meningen med Autistlägret i Vadstena 2022

Målet är att ALIV 2022 skall bli en fantastisk upplevelse för oss som deltar. Att det skall bli årets bästa händelse, och att vi skall minnas lägret positivt resten av livet. Efteråt skall deltagarna absolut vilja ha nytt läger nästa sommar, och vilja anmäla sig till det så snart det går.

Lägret är för vuxna autister som kan delta självständigt. Vi som deltar skapar upplevelsen tillsammans. Var och en gör vad den kan. Det kommer inte vara problemfritt. Men man får misslyckas och göra fel. Vi lär oss! Alla aktiviteter är frivilliga; vill man vara själv så går det bra.

### Program med schema

Detta dokument kommer finjusteras fram till lägret. Utskrifter för läsning kommer vara tillgängliga på lägret: i Arken, matrum A, matrum B och kanske ett ställe till. Dokumentet är skrivet av Torbjörn Andersson.

### Föreningen Autisterna

Arrangör är *Föreningen Autisterna*, som grundades 2021. Alla autister som vill och kan får bli medlemmar. Se [autisterna.se](http://autisterna.se) för mer info. E-post: [info@autisterna.se](mailto:info@autisterna.se)  
Ansvarig för FA:s lägerprojekt är Torbjörn Andersson. Deltagarna, inte föreningen, ansvarar för sig under lägret.

### Ankomst på tisdagen 12/7 2022

Kom inte innan kl. 13.00. Ät lunch innan du går dit. Vi får salen Arken kl. 13.00, och kan umgås där eller ute. Logirummen är vi garanterade att få senast kl. 14.00. Så främst kl. 14.00–14.20 avsätts till nyckelutdelning. Om du anländer efter 14.20, kan du få din nyckel senare. Den viktiga timmen ”Presentationer” börjar kl. 16.00.

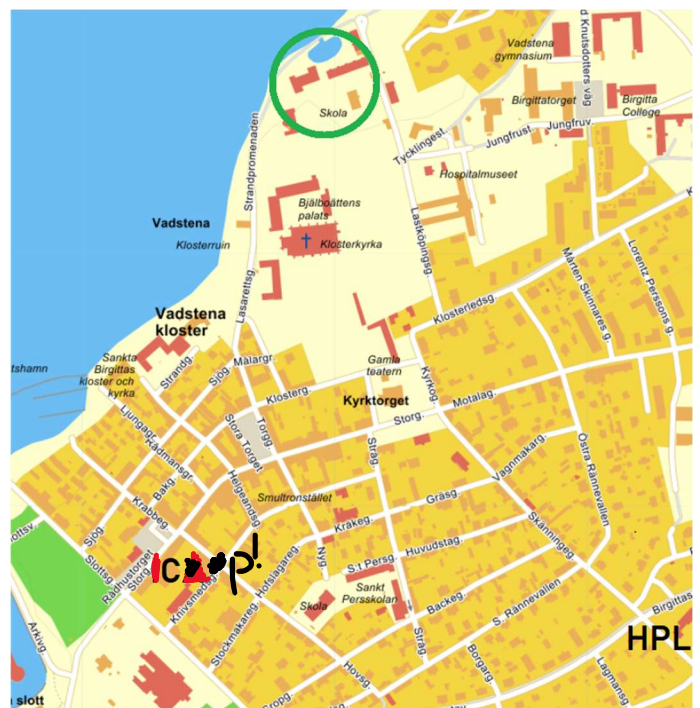
### Läger för autister, lite historia

ANI ordnade först lägret Autreat 1996–2013 i USA. Föreningen Asperger/HFA hade läger 1998&99 i Töllsjö. Dåvarande Föreningen Autisms projekt Empowerment hade läger 2001–2003 på Almåsa, dock anhöriglett. Autscape ordnar stora läger sedan 2005 i Storbritannien. Många mindre läger och flerdagsträffar har ordnats: AspergerForum ordnade två dagar i Flottsbro 2009. Torbjörn A ordnade bl.a. i Vadstena 200? och 2011. ASPI ordnade läger 2017 och 2019 i Göteborg.

## Vadstena

Vadstena är en mysig småstad vid Vättern i Östergötland. Orten var viktig redan på 1200-talet, på 1300-talet kom ”Heliga Birgitta” och kloster, och på 1500-talet ett slott. Befolkningen i tätorten är under 6000 invånare. Ganska många turister besöker Vadstena på somrarna.

Inga tåg går till Vadstena. Östgötatrafiken kör buss 612 och 613 från Motala till HPL Vadstena Brandstation, som ligger en kilometers gångväg från Folkhögskolan. Det finns ej lokalbuss i Vadstena, men inga stora avstånd.



### Vadstena Folkhögskola och vandrarhem

Skolverksamheten har stängt i fyra veckor i juli. Då har de ingen kursverksamhet. Matsal och kök är också stängt. Skolans vandrarhem kommer vara öppet, så på området kommer finnas andra gäster än vi. WiFi finns och ingår. Föreningen har sal Arken och två sektioner logi för oss själva. Miljön är mycket fin. Bra ställen att sitta ute finns. Skolan ligger precis vid Vättern där man kan bada.

# Programpunktstyper

## Seminarier

Seminarierna skall främst vara något vi gör gemensamt. Om innehållet dessutom ger bra kunskap eller idéer så är det en bonus. Det skall vara både föreläsning och samtal. Alla seminarierna anknyter till autism/autister; om detta inte står i titeln, så tänk själv titel ”och autism/asperger”. Alla tolv seminarierna leds av deltagare på autistlägret.

## Upplevelser

Programpunkter på onsdag–lördag, kl. 13.30 – 15.50. Det blir nog småutflykter till fots till sevärigheterna till höger. Även här är att vi upplever något gemensamt viktigast.

En upplevelse i form av utflykt till Alvastra klosterruin vore trevligt. Kanske åka lilla vägen över Omberg åter. Men Alvastra ligger 25 km söder om Vadstena. Och ev. tillgång till bilar är ännu ej klar.

## Samlingar

Bra för de som föredrar mer strukturerad verksamhet. Information om dagen och ev. detaljer kommer ges.

Alla deltagare kan ställa frågor, ge förslag, ge info eller annonsera ut kvällsaktiviteter man ordnar.

## Upprop, Presentationer, Avslut, och Öppet samtal

Liknar samlingar i och med att de kommer handla om lägret och om oss. Och det är strukturerat lätt umgänge.

## Kvällsaktiviteter

En del kommer vilja återhämta sig själva på rum eller utomhus på kvällar. Andra vill ha ostrukturerat umgänge.

Ytterligare andra vill ha något mer strukturerat. Deltagare kan skapa kvälls-programpunkter där på plats. Dessa kan meddelas via anslagstavla eller lapp, så alla ges möjlighet att delta. Det kan t.ex. vara: samtal om ämnen, aktiviteter som mindfulness, spel, eller promenader.

Någonstans skall vi ha några inte för komplicerade tysta (ej pratkrävande) spel och pussel. Kanske bak i Arken.

**Zoom** för autister på och utanför lägret blir det fredag 15/7, med start kl. 19.00. Föreningens vanliga data. Hoppas vi ses! (Vi på ALIV kan däremot inte delta på föreningens vanliga Zoom-tid, lördag 16/7.)

# Sevärdheter i Vadstena

- [Klosterkyrkan](#). Jag tycker alla skall gå in i denna fina stämningsfyllda stora kyrka. Gärna flera gånger. Öppettider: m–f 8–19, l–s 9–19.
- [Sancta Birgitta klostermuseum](#). Mittemot kyrkan. Huset var Folkungaättens palats kring 1300. Gå bara om du är intresserad; museet är inte så kul.
- [Vadstena slott](#). Byggt av Gustav Vasa och ändrat av Johan III, båda på 1500-talet.
- [Mårten Skinnarens hus](#) och [Hospitalsmuseet](#). Tyvärr båda stängda i år av brandskyddsskäl.
- [Leksaksmuseet](#). Tyvärr stängt i år på grund av hotellombyggnad.

## Föreningen Autisterna betalar inträden

När vi går till ovanstående gemensamt betalar föreningen allas inträde, så att ingen avstår på grund av fattigdom eller dumsnålhet, och så att vi slipper prat om pengar. Gäller även när vi äter lunch eller fikar gemensamt ute. Om någon gärna vill betala själv, så ge istället en större donation till föreningens lägerverksamhet, tack!

## Annat i Vadstena

Passar bra för en kvällspromenad.

- Rödtornet. Ett kyrktorn ihopbyggt med nyare hus.
- Klosterträdgården. Odlingar. Skönt att sitta i.
- Rådhuset. En vit byggnad från 1400-talet som är Sveriges äldsta rådhus. Ligger i centrum nära Coop.

## [Dressiner](#)

Det hyrs ut 8 dressiner som alla kör på samma sträcka. Hyrs bara ut på helger. Ett pass kostar 300 kronor. 1–2 personer per dressin. Start två km från folkhögskolan. Krångligt. Därför ordnar inte Föreningen Autisterna. Så vill du åka dressin så läs på länken ovan, boka lördag em eller fm, och ta dig/er själva till och från startpunkten.

## Cykel

Cykel kan deltagare som vill hyra på ett ställe i Vadstena. Den måste då bokas och sen hämtas ut. Information: <https://hedenskognojen.se/cykeluthyrning/>

# Logi

## Logi i de hyrda rummen på Folkhögskolan

Föreningen hyr två "boendesektioner", A och B, med vardera nio enkelrum.

- Varje rum har eget badrum.
- Sängkläder och handduk ingår i vandrarhemsrummet.
- Slutstädning ingår, så det behöver vi inte göra själva.
- Hundar är inte tillåtna.

Logirummen är i huset bredvid huset med sal Arken.

Varje sektion har två våningar (utan hissar):

V.1: Fyra logirum och ett kök/sällskapsrum. (6–7 steg)

Våning 2: Fem logirum. Ingen insyn. (Trappa upp)

1	vån.1	mot gården	
2	vån.1	mot Vättern	invid kök/sällskapsrum
3	vån.1	mot Vättern	invid kök/sällskapsrum
4	vån.1	mot gården	
5	vån.2	mot gården	
6	vån.2	mot Vättern	
7	vån.2	mot Vättern	
8	vån.2	mot Vättern	
9	vån.2	mot gården	

Rum 2 och 3 är lyhörda passar ej särskilt ljudkänsliga. Lägeransvarig samlade in behov eller önskemål, fördelade rum, och skickade listan ges till vandrarhemmet.



**OBS: Man får inte tälta på området och inte i stan.**

# Salen Arken

Sal Arken är den mest centrala punkten på autist-lägre. Den ligger på andra våningen av två i Matsalsbyggnaden. (Matsalen på bottenvåningen är helt stängd när vi är där.) Ytterdörren är olåst vardagar kl. 8.00–16.00. Vi kommer ha en (1) nyckel och: "ni kan ställa upp ytterdörrarna om ni själva ansvarar för att stänga igen dessa." /vh

Det finns både trappa och hiss upp till Arken.

Arken är 200 m2 med högt i tak. Salen har fin utsikt mot Vättern, men den skyms lite av ett balkongstaket.



Alla seminarier och samlingar kommer vara i Arken. Där finns datorprojektor och en ganska låg scen.

Längst bak i salen skall vi ha 1–2 utställningsbord.

Deltagare skall kunna "boka" Arken för kvällsaktiviteter som bestäms där, och är öppna för alla som vill delta eller bara vara i rummet, kl. 19–20 eller 20–21, eller båda.

Arken skall vara öppen för oss när där inte är samlingar, seminarier eller kvällsaktiviteter. Åtminstone kl. 8 – 21.

Utanför Arken vid trappan finns också en soffgrupp, som Föreningen Autisterna (=ingen annan) disponerar. Där kan man sitta och prata, läsa eller vad man vill.



Vid fint vädret kommer vi säkert vara utomhus mycket.

# Autistlägret i Vadstena 2022

## Föreningen Autisterna

### Onsdag kl. 9

<b>Autistiska perspektiv på autister</b>
Grundkurs i autist-kulturens historia och de synsätt på oss och autism som har utvecklats i autist-världen.
Torbjörn A. Med sen 1996, andet.se, autist.se

### Onsdag kl. 11

<b>Vadstenas historia</b>
Vadstenas historia (och autism). Reservinsatt.
Torbjörn A.

### Onsdag kl. 16

<b>Vad fungerar för oss?</b>
De som vill berättar om en sak ge gör som hjälper dem att leva bättre som autister. Följt av ev. korta responser.
?

### Torsdag kl. 9

<b>Autistisk ilska</b>
Introduktion och samtal om autistisk ilska.
Hanna B. Stockholm.

### Torsdag kl. 11

<b>Autister i Tyskland</b>
Om AutSocial och annat med autister i Tyskland. (Ev. lite engelska.)
Sabine G. Hamburg.

### Torsdag kl. 16

<b>Husdjur</b>
De som vill möts och pratar kring husdjur och autism.
?

# Seminarieprogram

## autisterna.se

### Fredag kl. 9

<b>Autism och kön</b>
Ett problem med studier och statistik kring autism och kön är att inga forskare vet något om kön eller autism.
Charlotte C. Varberg. Aktiv i Astrarna.

### Fredag kl. 11

<b>Böcker vi har skrivit</b>
Åse visar och berättar om bok hon gjort. Sen leder hon att andra berättar om böcker de gjort och betydelsen.
Åse B. Stockholm. Konstnär med mera.

### Fredag kl. 16

<b>Autister på Youtube</b>
Vi ser och hör fem utvalda video-klipp. Reaktionen och samtal efter varje.
Torbjörn A.

### Lördag kl. 9

<b>Energi-budgeten</b> och autistisk psykisk hälsa
Bakgrund från: autistic burnout, inertia, shutdown/melt-down/ overload, masking/passing och monotrophism.
Hanna B. Stockholm.

### Lördag kl. 11

<b>Marknadsföring av förening och läger</b>
Föreningen Autisterna bör göras mer känd. Då kommer fler och tidigare anmälningar. Skriv om lägret nu!
Torbjörn A.

### Lördag kl. 16

<b>Kärleksrelationer</b>
Ett återkommande tema.
Anna G

# Mat

## Frukost

Viss frukost skall vi ordna till oss som bor i föreningens boendesektioner. Det blir enkelt. Ungefär: Kaffe, te, bröd, margarin, pålägg, grönsak, ev. ägg, mjölk, müsli. I vegansektionen skall även finnas veganska alternativ. Om du har andra behov/önskemål, så handla det till dig själv som individuell mat.

Om man bor på annat ställe ordnar man sin frukost där.

Det är kanske få veganer med i år. Men vi placerar alla veganer och vegetarianer i en av de två sektionerna.

## Fika fm

Tas i den sektion där man bor. Om några deltar utan att bo på Folkhögskolan, så ordnar vi till dem på något sätt. Det blir nog: Drycker, kakor och lite frukt.

## Lunch

Vi äter nog dagens lunch ute två av dagarna. Det är bra om vi då kan dela upp oss i grupper om cirka 4 till 8, beroende på hur effektiva lunchställena är. De dagar vi går iväg har vi samling på viss plats för avgång till lunch. Man får såklart ordna sin egen lunch i sitt kök eller annanstans, men då betalar man den själv.

Du som lägger ut pengar för föreningen MÅSTE ta ett kvitto från restaurangen, och lämna det med ditt namn skrivet på, till kvittoansvarig under lägret. Så får du de pengarna tillbaka av föreningen sen. Glöm inte kvitto!

## Lunchrestauranger i Vadstena

Det finns cirka 12 rest. i Vadstena som har dagens lunch. Alla är 500 – 1000 meter från folkhögskolan. Flertalet i centrum, och pizzaställen och ett sushi-ställe utspridda. Ett urval:

[Restaurang Wasa](#)

Vadstena Sushi (Motalagatan 15)

[Pizzeria Tre Kronor](#)

[Venezia Pizza](#)

[Pizzeria Napoli](#)

[Antons Pizzeria och restaurang](#)

”Det är ok att förtära alkohol på vandrarhemmet under ordnade former.” /vh

## Fika em

Se fika fm.

## Middag

Middag (kvällsmål) ordnar var och en till sig själva. Man kan köpa matlådor och värma i sitt matrums mikro. Eller gå till stan. Eller laga mat, men inte för långdraget, för andra boende vill använda köket också.

## Ev. kvällsmål

Om du behöver mat på kväll eller natt, så ät egen mat då. Ta inte av det gemensamma då, tack. Frukost är planerad. Undantag är en frukt, ifall du inte har eget och det är kris.

## Lägrets gemensamma mat

All gemensam mat skall märkas med stort ”FA” med grön tuschpenna och ställas på vissa hyllor i kyl och frys. Individuell mat skall märkas med namn eller initialer med annan penna och stå på annan hylla. (För att minska risk för oklarhet och missförstånd om vad som får tas.)

Den gemensamma maten är till frukost, fm-fika och em-fika. Ta inte av den till lunch, middag eller ev. kvällsmål. Undantag: Kaffe och te, med mjölk och socker, får tas. Detta så att mat ansvariga inhandlat finns för frukost.

## Ovanliga matvanor

Klart många av oss autister har ovanliga matvanor. Någon lever kanske på proteinpulver och näringspiller, en kanske enbart äter gräsand med gräs alla måltider, en tredje har allergier som normalbegåvade inte förstår. Det skall naturligtvis respekteras och fråga inte ut folk. Föreningen saknar resurser att ordna speciell mat. Så du måste då ordna den maten själv. Men om du vill kan du meddela i mejl till [aliv@autisterna.se](mailto:aliv@autisterna.se) vad du inte äter, så kanske vi hinner anpassa till det lite någon gång.

## Köksregler

Duka av och diska direkt när du har ätit. Lämna ingen disk på bord, diskbänk eller i diskho. Diska mycket gärna undan ifall någon annan lämnat. Märk din egen mat med ditt namn och ställ på hyllor för individuell mat. Försök att inte vara högljudda i matrummen, särskilt efter 21.

## Mataffär

Det finns en stor mataffär i Vadstena och det är Coop vid torget en kilometer bort. Handla förslagsvis för två dagar i taget (t.ex. tre matlådor, snacks) efter lunch på stan. Ta gärna med namnmärkt plastburk för dina saker i frys/kyl.

# Roller

## Seminarieledare

Tanken är att seminarierna både skall vara föreläsning och utrymme att diskutera för de deltagare som vill. Förhållandet kan variera beroende på ledarens upplägg. Seminarieledaren håller i båda delar. Om seminarieledare använder PowerPoint så testa den innan start. Seminarieledare som vill kan göra en dokumentation på en A4-sida. Det är okej om seminarier färdiga innan en timme, men de får inte dra över, så avsluta senast efter en timme!

## Köksansvariga

Det skall finnas en köksansvarig i varje boendesektion. Sektion A (med veganer): Anna G. Sektion B: Vakant. De handlar, ser till att mat finns, och hjälper till. Bra om de även kan vara pizzahämtare och lunchbetalare.

## Kontakt med lägret

Om deltagare behöver kontakta lägret, så kommer jag TA kolla e-postadressen [aliv@autisterna.se](mailto:aliv@autisterna.se) morgon & kväll. Jag använder inte telefon. Det vore bra om en person kan ha "jour" med sin telefon (iallafall kolla SMS ofta) ifall deltagare behöver nå oss akut. Då ges nummer på lägret.

## Social och psykologisk kontakt

Primärt skall alla vi deltagare göra vad vi kan så alla trivs. Men en del har trauman, som kan göra det svårt att ta sociala kontakter. Och det kan vara svårt att veta om någon vill vara ifred eller ha kontakt. Så det är bra om det fanns en särskild som man kan vända sig till för att prata om hantering av sådant. Denna roll har Åsa B.

## Dokumentatör(er)

Det vore bra om en eller några kunde ta på sig att under ALIV 2022 lägga upp bilder med korta texter om lägret på ett Instagram-konto som tillhör Föreningen Autisterna. Användning: Dra folk kommande år, och som minne. Foto på personer får (som vanligt) bara läggas upp om de givit klart tillstånd till det.

# Förberedelse tips

## Ta förslagsvis med

Lagom mycket kläder, badkläder, solskydd, keps, ev. hörselskydd. Kom ihåg ev. mediciner som du behöver.

## Resttips

De som skall åka kollektivtrafik rekommenderas köpa resa i någorlunda god tid, så att de inte hinner ta slut.

Det blir många resebyten, särskilt om man åker tåg och buss från Västra Götaland till Östergötland (Vadstena). Restiden kan bli lång. Kolla i god tid. Om man har lång restid, föredrar man kanske att åka till Östergötland redan dagen innan och själv ordna logi natten måndag–tisdag. Man kan även resa senare och anlända till Vadstena folkhögskola i alla fall helst innan kl. 16.00.

## Ditresa, tisdag 12/7 Exempel från [sj.se](http://sj.se), tåg & buss

Stockholm – Vadstena 08:21 – 11:52 2 byten  
Stockholm – Vadstena 09:22 – 12:59 3 byten  
Göteborg – Vadstena 06:24 – 11:52 3 byten  
Göteborg – Vadstena 07:24 – 12:59 5 byten

## Hemresa, söndag 17/7

Vadstena – Stockholm 14:07 – 18:40 3 byten  
Föregående går: 12.02  
Vadstena – Göteborg 14:07 – 21:35 4 byten  
Föregående går: 12.02 (Minst en lämnar då.)

Självklart kan man åka till lägret i egen bil. Hör då gärna ifall någon annan vill åka med, mot delad bensinkostnad. Vid folkhögskolan finns säkert gott om parkeringsplatser.

# Fortsättning?

Stort tack till alla er som anmälde er i år! Vi är bra! För att **börja** organisera ev. ALIV 2023 behöver **jag**: Att minst 15 autister skriver de kommer anmäla sig tidigt och delta på ALIV 2023 (med reservation för svår sjukdom). För jag kan inte lägga ett kvartal två på att jaga folk igen. Det är alltså inte pengar som är avgörande fråga för mig! Skriv och tala gärna om ALIV 2022 till andra!

Justeringar påtänka till ev. ALIV 2023: Pris: 3200 kr. Anmälningsavgift på 1000 kr och senare slutbetalning. Mer möjlighet för engelskspråkiga, men mest svenska. Ge gärna mer förslag, ifall ni vill delta 2023!