

#Selfcare – hur viktigt är det?

Vid förbundsstämman i november valdes jag in i SDUF-styrelsen som ordförande efter ett år som ledamot – ett spännande förtroendeuppdrag att ta sig an! Det här är första gången som jag fått en ledarroll. Det är en bra möjlighet för mig att lära mig hur det är att vara ledare. Självklart ingår det mycket ansvar i ordföranderollen och det finns många förväntningar på mig som automatiskt följer med. Att delta i många möten, att ta del av många viktiga diskussionsämnen och att samarbeta med styrelsen, kansliet, andra organisationer och medlemmar. Allt är verkligen roligt – MEN just att vara SDUF-ordförande är en ideell roll, något som många ofta glömmer bort. I denna krönika vill jag prata om #selfcare – hur viktigt det är att ta hand om sig själv.

I dagens samhälle förväntas alla göra mycket mer än vad de kan eller har tid med, speciellt bland ungdomarna. Till exempel att träna, utmärka sig i skolan, hitta ett bra arbete, äta rätt, ta hand om miljön, se bra ut och en massa annat. Hur kan man då hitta en balans mellan ens arbete, fritid och ideella engagemang? Hur kan man undvika att bli utbränd? Det är viktigt att ta hand om sig själv i första hand, innan man kan uppnå sina mål OCH att njuta av livet.

En sak jag har lärt mig som ordförande är prioriteringar. För att orka med rollen måste jag lära mig att prioritera vissa frågor över andra. Men hur kan jag prioritera vissa frågor över andra, när jag känner att alla är lika viktiga? Jag måste acceptera att jag bara är en människa och det nästan är omöjligt att genomföra allt. Vissa frågor kan jag bolla till kansliet eller övriga styrelsen, andra frågor kan jag samarbeta med andra organisationer om och självklart finns det en del frågor som jag är tvungen att prioritera lägre eller bort. Jag har lärt mig att säga nej ibland och att komma ihåg att

man är flera i en styrelse som kan avlasta varandra. Eller så kan man bredda SDUF:s medbestämmande med arbetsgrupper, där medlemmar också kan engagera sig. Det gör så att en styrelse kan avlastas men ändå så att SDUF hinner med ännu mer med ännu fler medlemmar som kan påverka SDUF:s arbete!

Det finns många olika tips för #selfcare – det kan vara att ta ett varmt bad, titta på sin favoritserie på TV, ta en löptur, stänga av sociala medier på helgerna, ta en dag ledigt för att vila upp sig eller ta semester utomlands. Ibland är det okej att ta paus på några månader eller år från föreningslivet, kanske är det inte rätt tid just nu. Sen kan man få motivationen, kämpaglöden och passionen tillbaka att fortsätta engagera sig och kämpa för döva barn och ungdomars rättigheter. Det viktigaste är att göra det som gör dig lycklig. Kom också ihåg att det som gör en glad är olika för olika personer. För mig är det att titta på Games of Thrones, att simma och att resa utomlands, främst till Irland för att besöka min familj och vänner!

Och till sist – så vill jag säga ett stort tack till alla som engagerar sig i SDUF på något sätt t.ex. som volontär, lägerledare, arbetsgrupp, valberedning, styrelse, ungdomsklubb eller som aktiv medlem. Om alla gör en liten insats, så behöver ingen göra för mycket eller bli utbränd. Tack för att DU engagerar dig och driver SDUF framåt!



NORA DUGGAN, FÖRBUNDSORDFÖRANDE

VAD HÄNDER I SDUF?

12-16/6	Järvaveckan med BOUJT, Stockholm	21-22/7	WFDYS General Assembly, Paris, Frankrike
16/6	Kickoff för Lägergrupp, lägerföreståndare/gruppledare	23-27/7	WFD kongress, Paris, Frankrike
21/6-4/7	Språkresa till USA, 14-17 år	29/7-4/8	Spelläger i Spelens Hus, Malmö, 13-17 år
1-7/7	Barnläger, Västanviks folkhögskola, Leksand, 6-12 år	8-11/8	"Barnläger" för 18-30 år, Björkö, Göteborg
7-12/7	Nordiskt barnläger, Ål, Norge, 7-12 år	23-25/8	Förbundsstyrelsemöte, Stockholm
14-20/7	WFDYS Youth Camp, Paris, Frankrike, 18-30 år	4-8/9	EUDY Youth Worker Seminar, Tallinn, Estland



Kontakta oss
Sveriges Dövas Ungdomsförbund
Rissneleden 138, 6 tr.
174 57 Sundbyberg

kansli@sduf.se
www.sduf.se
Skype: tidsbokning via e-post

Förbundsordförande
Nora Duggan
nora@sduf.se

Twitter: @SDUF1966
Facebook: SDUF - Sveriges Dövas Ungdomsförbund
Instagram: sduf1966

Stöd oss
SDUF bg: 5759-5647
Swish: 123 218 1477

Bli medlem
www.sduf.se



Järvaveckan 2018, där dåvarande förbundsordförande Laith Fathulla och projektet VI SKA MED träffade bl.a. statsministern Stefan Löfven.

Järvaveckan för andra året i rad

● I år kommer SDUF att finnas på Järvaveckan i Stockholm för andra året i rad! Mellan 12 och 16 juni kommer vi att finnas på plats på eftermiddagen och kvällen. Vi har ett tält som vi delar med SDR och vårt projekt BOUJT (Barn- och Ungdomsjour på Teckenspråk).

Vi kommer som vanligt att haffa massor av politiker, lobba och sprida kunskap om våra frågor enligt årets tema "Vägen till framgång". På fredagen den 14 juni kommer även BOUJT:s syssnare att finnas på plats!

Du som privatperson/medlem kan komma till Järvaveckan och vårt tält för att mingla och diskutera med oss. Ju fler teckenspråkiga som syns desto bättre, och våra frågor får då mer genomslagskraft. Vi ses där!

Adress: Spånga Idrottsplats, Solhems Hagväg 2 i Spånga.



"Barnläger" för dig mellan 18-30 år

● Detta är alltså ett ungdomsläger för dig mellan 18 och 30 år, fast med "Barnläger" som tema! Häng med den 8-11 augusti till vackra dövägda Solhem på Björkö, där våra ledare kör hårt med er som om det vore ett riktigt Barnläger, med massor av aktiviteter som 5-kamp, tårttävling, vattenkrig, spring, utflykter, spökhistorier, busstreck med mera! Det blir en nostalgisk tripp till din barndoms fartfyllda, barnsliga och superroliga läger. Ta med dina kompisar och testa ert barnasinne – vem av er har mest kvar av det?

Totalt blir vi ungefär 10-15 deltagare och 3 ledare. Deltagaravgiften är på 1000 kr för mat, boende och aktiviteter hela weekenden. Följ vår Instagram, Facebook och hemsida, för mer information om hur du anmäler dig och när deadlinen är. PS – du kan också söka som ledare, kolla in våra kanaler för mer information. Tveka inte att ansöka eller anmäla dig!



Kolla in våra sociala medier för mer rapporter och videor från EUDY:s General Assembly!

DNUR:s motion på EUDY:s GA

● Den 10-12 maj 2019 var det dags för EUDY (European Union of Deaf Youth) – det europeiska dövungdomsförbundet att ha sitt General Assembly (årsmöte) i Gent, Belgien. SDUF som svenskt medlemsland fanns på plats via ombuden Pia Johnsson-Sederholm och Mathilde Strante-Worseck.

Vi lyckades få genom en av våra motioner som vi hade gemensamt med övriga nordiska länder i DNUR (Dövas Nordiska Ungdomsråd) om att ändra årtal på EUDY:s läger. Hittills har det varit så att nordiska och europeiska läger för samma ålder skedde under samma år vartannat år, till exempel Nordiskt Barnläger och EUDY Children Camp respektive Nordiskt Ungdomsläger och EUDY Youth Camp. Det har lett till att få svenska och övriga nordiska deltagare anmäla sig till EUDY:s läger, både för att det kostar pengar med två läger samma sommar och för att man kanske vill hinna med annat under sommaren eller semestern. Men efter år 2023-2024 kommer det att bli rätt. Det vill säga vartannat år är det Nordiskt Barnläger och åren där mellan är det EUDY Children Camp för samma ålder, samma sak för juniorer 13-17 år respektive ungdomar 18-30 år. Förhoppningsvis vill då fler svenskar och nordbor anmäla sig till EUDY:s läger! Det här visar också att samarbete över landsgränserna, som i detta fall med DNUR, verkligen kan ge resultat.

Annars genomfördes årsmötet med bl.a. budget, motioner, gruppdiskussioner och EUDY:s nya styrelse som valdes in. Det blev nästan samma styrelse som den förra, med en kandidat från Slovakien som blev omvald och en ny ledamot från Italien. EUDY:s ordförande från Nederländerna blev omvald på ett år. Årsmöteshelgen innehöll massor av socialt samkväm med andra döva från hela Europa, sightseeing i Gent och avslutningsfest. Nästa General Assembly för EUDY blir av i Turkiet 2020, i samband med EUDY Youth Camp för 18-30 år. Vi ses där!

