

## Sociala medier under coronatiden

Hej! Nu är det äntligen min tur att dela med mig. Jag kom in i styrelsen i november 2020 och sedan dess har jag lärt känna de andra medlemmarna i styrelsen. Det har varit lärorikt trots att jag ännu inte har träffat alla från styrelsen på plats men förhoppningsvis händer det snart!

Det tog lite tid för mig att fundera på vad jag ville skriva om. Slutligen valde jag att skriva om sociala medier under coronatiden då jag anser att det är viktigt att veta och diskutera mer om det eftersom COVID-19 har lett till att en stor del av vår tid går till att sitta hemma. Vår dator- och mobilanvändning har ökat på sistone.

Jag har märkt både positiva och negativa saker med sociala medier under coronatiden. Som till exempel: ökad användning av sociala medier ger oss massor av ny information om vad som sker i världen. Man blir aktiv och ivrig på att fortsätta följa olika flöden och konton.

Ett exempel: ett nytt konto har skapats på Instagram. Det kallas för *Deaf Women Space* (Ungefärlig översättning, *Utrymme för döva kvinnor*).

Kontot på Instagram blev skapat av en grupp döva kvinnor från hela Europa. De kom på idén att lägga ut en annons där de söker döva kvinnor som kan tänka sig att dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper till andra döva kvinnor i världen. Här är några exempel på föreläsningar/workshop hos Deaf Women Space: rasism, feminism, fobi mot islamkvinnor, imposter syndrome (bluffsyndrom), psykisk ohälsa och sociala medier. Jag tyckte att kontot var en suverän idé, då det skapar en trygg miljö i vilken kvinnor kan få råd, kunskap, inspiration och ställa frågor.

**Jag ställde upp** på en workshop om kroppspositivitet tillsammans med en vän från Portugal. Under workshop var det första gången för mig att öppna upp mig då kroppspositivitet var något privat som jag inte vågade berätta för världen. Efter workshopen kände jag mig väldigt sårbar men efteråt läste jag igenom meddelanden från kvinnor som tackade oss för en sådan fantastisk workshop då många hade upplevt något likadant som vi.

Jag började fundera mycket på det här med att vi sällan delade med oss av våra reflektioner, åsikter och erfarenheter i sociala medier. Därför tror jag att många är omedvetna om mycket som händer i världen. Till exempel, Black Lives Matter (BLM) blev en stor nyhet som spreds i hela världen efter George Floyds död och det ledde till att jag lärde mig så mycket om rasism. Jag tror inte att jag skulle ha fått lika mycket kunskap om BLM om sociala media inte fanns. Jag anser att det är viktigt att vi ska kunna känna oss trygga och ha möjlighet till att kunna uttrycka oss och dela kunskap till andra i dövvärlden.

**Samtidigt har jag också insett** hur energislukande det kan vara att följa folk som inte ger oss något tillbaka. Ett exempel: man följer ett konto där en kvinna i ett samarbete med ett företag marknadsför måltidsersättning. Man blir pressad att gå ner i vikt på grund av deras utseende och att man inte kan äta vanlig mat i vardagen eftersom man har den där lilla baktanken om att man inte ska äta. Sådana tankar leder till negativa tankar och minskad energi.

Jag tipsar er att avfölja sådana Instagram-konton som bidrar till sånt. Ni kan börja med att kolla igenom personer som ni följer, känner du att du får något positivt av att följa dem, fortsatt att följa. Om du känner tväremot, är det bara att sluta följa. Man kommer må så mycket bättre efteråt när man vet att man kommer se bilder, videor och nyheter som man vill verkligen lyssna på när man öppnar Facebook, Instagram och andra likande appar.



JOSEPHINE OLVHÖJ KIRKEGAARD  
STYRELSELEDAMOT

### VAD HÄNDER I SDUF?

29 april: Användarråd för Texttelefon  
1-2 maj: DNUR-möte  
5 maj: Styrelsen får föreläsning av Åkta Man-projektet  
5 maj: Inspirationsworkshop om funktionshinder & inkludering  
8-9 maj: Styrelseutbildningshelg

27 maj: SPSM Ungdomsnätverk  
2 juni: SDR:s styrelsemöte  
28 juni- 4 juli: Barnläger i Småland - INSTÄLLT  
23-31 juli: EUDY Junior Camp i Österrike, 13-17 år - INSTÄLLT  
25-31 juli: Nordiskt Barnläger, Danmark, 7-12 år - INSTÄLLT



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

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

**Förbundsordförande**  
Juni Sowell  
juni@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



Barnläger 2018, Leksand.



## Alla sommarläger är tyvärr inställda

● Förbundsstyrelsen har beslutat under styrelsemötet den 11 april att vi på SDUF ställer in alla våra läger i Sverige och skickar inga lägerdeltagare utomlands. Alla läger som berörs är: Barnläger i Småland, Nordiskt Barnläger i Danmark, EUDY Junior Camp i Österrike och Nordiskt Ungdomsläger i Säfsen. WFDYS Junior Camp Indien framflyttas till år 2022. Detta för att ta hänsyn till pandemilagen och Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Håll ut, håll avstånd så kan vi genomföra våra läger nästa år!

## GRATTIS SVENSK TECKENSPRÅKSDAG!

● Vi alla på SDUF vill gratulera Teckenspråkets dag som fyller år 40 år den 14 maj! \*viftande händer\*

## Förbundsstyrelsen tar över Instagram

● Mellan 8 april och 12 maj har SDUF förbundsstyrelsen Insta-takeover där varje styrelseledamot delar med av sin dag på SDUF:s Instagram. Vi heter [@sduf1966](https://www.instagram.com/sduf1966) på Instagram. Följ oss och ta reda på vad en förbundsstyrelseledamot gör under en vanlig vardag!

## Medlemssystemet fungerar!

● Som många av er känner till har det varit strul under en lång period med att betala för medlemskap hos SDUF och anslutna ungdomsklubbar. Men nu kan vi med glädje meddela att nu fungerar det som det ska vara. Är du eller någon du känner ännu inte medlem hos oss? Besök <https://medlem.sdr.org> och välj mellan någon av våra 7 anslutna ungdomsklubbar att vara medlem hos!

## Styrelseutbildning 8–9 maj

● Är du nyfiken på att sitta i en styrelse eller vara förtroendevald men känner dig osäker på olika roller som kan finnas i en ungdomsklubb? Såsom ordförande, sekreterare, ledamot, kassör och valberedning. Ta då din chans och anmäl dig till vår styrelseutbildning den 8–9 maj via ZOOM. Du får prova på olika roller och har möjlighet att ställa frågor till kunniga personer. Efter utbildningen känner du kanske dig manad att sitta i styrelse hos din lokala ungdomsklubb, vem vet? Anmäl dig via din ungdomsklubb senast den 30 april.

## BOUJT: Hallå, snart är sommaren här!

● Vår webbjour kommer att ha sommarstängt mellan 1 juli och 31 juli. Det betyder att chatten, frågelådan och vår mejl ([fraga@boujt.se](mailto:fraga@boujt.se)) är stängda.

Om du vill prata med någon under denna tid finns det andra ställen dit du kan vända dig. Se nedan:



### BRIS

För öppettider, se deras hemsida [bris.se](http://bris.se). Du kan chatta eller ringa dem på nummer 116 111 genom Bildtelefoni/Texttelefoni.

### UNIZON

Unizon har flera olika jourverksamheter och stödverksamheter som erbjuder stöd. Gå gärna in på deras hemsida [unizonjourer.se](http://unizonjourer.se) för mer information.

### NKJT – Nationell kvinnojour och stöd på teckenspråk

NKJT har öppet som vanligt i sommar för dig som är 15 år eller äldre och tjej/kvinna. Besök gärna deras hemsida [nkjt.se](http://nkjt.se) för mer information!