



Lions Clubs International



Arbeitsheft für Diabetes- Selbsthilfegruppen



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

Inhaltsverzeichnis

Anerkennung	3	Absatz 4. Ihre Selbsthilfegruppe.....	26
So verwenden Sie dieses Arbeitsheft	3	A. Onboarding neuer Mitglieder.....	26
Absatz 1. Überblick über Diabetes und Selbsthilfegruppen	4	B. Gruppenregeln festlegen	27
A. Was ist Diabetes?	4	C. Zielsetzung	28
B. Was ist Prädiabetes?	4	D. Tipps für Moderator*innen.....	29
C. Die Notwendigkeit für Diabetes- Selbsthilfegruppen	5	E. Was Moderator*innen vermeiden sollten.....	30
D. Möglichkeiten zur Beiteilung von Lions/Leos	7	Absatz 5. Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe aufrechterhalten	30
E. Was sind Selbsthilfegruppen?	8	A. Erfolge und Verbesserungsmöglichkeiten bestimmen.....	30
F. Warum Selbsthilfegruppen?	10	B. Was passiert zwischen Gruppentreffen?	31
G. Rechtliche Aspekte.....	11	C. Auf Probleme reagieren	31
H. Clubkapazitäten bestimmen.....	12	D. Hilfsmittel für Diabetes-Selbsthilfegruppen	35
Absatz 2. Eine Diabetes-Selbsthilfegruppe gründen.....	13	E. Entwicklung eines Nachfolgeplans.....	36
A. Ermittlung der Population.....	13	Absatz 6. Möglichkeiten für Teilnehmende und nächste Schritte.....	36
B. Bestimmung der Gruppengröße.....	14	A. Mitgliedschaft	36
C. Termine der Treffen festlegen.....	14	B. Zusätzliche Diabetesprogramme planen	37
D. Positionen bestimmen und besetzen	15	Absatz 7. Quellen	38
E. Auswahl eines Treffpunkts.....	16		
F. Virtuelle Diabetes-Selbsthilfegruppen	17		
G. Teilnehmende gewinnen.....	18		
Absatz 3. Treffen planen.....	20		
A. Formate für Treffen	20		
B. Gesprächsformat	21		
C. Zu behandelnde Themen.....	21		
D. Planung und Durchführung eines Treffens	23		
E. Benötigte Hilfsmittel.....	25		
F. Krisenmanagement-Verfahren festlegen.....	25		

Anerkennung

Das von Lions Clubs International herausgegebene Arbeitsheft für Diabetes-Selbsthilfegruppen wurde durch Zusammenarbeit mit „Peers for Progress“ (www.peersforprogress.org) an der Gillings School of Global Public Health der University of North Carolina at Chapel Hill entwickelt. Das im Jahr 2006 gegründete „Peers for Progress“-Programm widmet sich der Förderung von Selbsthilfegruppen im Rahmen wichtiger globaler Gesundheits-, Gesundheitsfürsorge- und Präventionsinitiativen. Dieses Arbeitsheft wurde im Einvernehmen mit „Peers for Progress“ für die ausschließliche Anwendung durch LCI-Diabetes-Selbsthilfegruppen entwickelt. Zu den Beiträgen von „Peers for Progress“ zu diesem Arbeitsheft zählen wissenschaftliche Expertise, strategische Beratung, bewährte Praktiken für die Programmumsetzung sowie Original- und adaptierte Materialien aus der „Peer Support Resources“-Bibliothek.

So verwenden Sie dieses Arbeitsheft

Dieses Arbeitsheft soll die Bildung, Umsetzung und Optimierung lokaler Selbsthilfegruppen für Menschen mit Diabetes unterstützen. Die Informationen in diesem Arbeitsheft können sich für Programmkoordinator*innen und Gruppenmoderator*innen als hilfreich erweisen, indem sie ihnen systematische Denkanstöße zu Selbsthilfegruppen geben. Aufgrund der globalen Beschaffenheit unserer Organisation ist der Inhalt in diesem Arbeitsheft nicht verbindlich und enthält ggf. Elemente, die nicht auf Ihren Club, Distrikt oder Multidistrikt zutreffen. Wir empfehlen Ihnen, das Arbeitsheft sorgfältig durchzulesen und diejenigen Informationen, Ressourcen und bewährten Praktiken zu nutzen, die für Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe nützlich sind. Für einige Clubs bedeutet dies u. U. lediglich, die gute Arbeit, die ihre Selbsthilfegruppen bereits leisten, fortzusetzen. Wir raten Clubs zusammenzuarbeiten und ihre Erfahrungen und Erkenntnisse bezüglich Selbsthilfegruppen zu teilen.

Lions Clubs International stellt sehr gute Programme bereit, die Menschen mit Diabetes oder Diabetesrisiko Unterstützung anbieten. Viele Lions und Leos sind bereits in Selbsthilfegruppen involviert, entweder im Rahmen einer organisierten Initiative oder eigenständig. In diesem Arbeitsheft erhalten Sie lediglich Ideen, wie Sie Ihre bisherigen Bemühungen weiter verbessern können.

Vergessen Sie nicht, dass Selbsthilfegruppen kein Ersatz für Diabetesaufklärung oder klinische Betreuung durch medizinisches Fachpersonal sind. Falls Sie weitere, nicht in diesem Arbeitsheft behandelte Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre lokale Diabetesorganisation.

Absatz 1. Überblick über Diabetes und Selbsthilfegruppen

Vielen Dank für Ihr Interesse am Diabetes-Selbsthilfegruppen-Programm von Lions Clubs International. Das Bilden und Leiten einer Diabetes-Selbsthilfegruppe kann für Ihren Club und die Gruppenteilnehmenden, denen Sie helfen, eine lohnende Erfahrung sein. Durch diese Erfahrung werden Sie uns helfen, unserem Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes zu verbessern, näher zu kommen. Falls Ihr Club, Distrikt oder Multidistrikt eine Diabetes-Selbsthilfegruppe gründet oder Ihre bestehende Diabetes-Selbsthilfegruppe verbessern möchte, wird Sie dieser Leitfaden über die Regeln und Erwartungen einer Diabetes-Selbsthilfegruppe informieren, damit Ihre Gruppe erfolgreich sein kann.

A. Was ist Diabetes?

Laut der International Diabetes Federation ist Diabetes eine Krankheit, die auftritt, wenn die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse entweder aufhört oder gestört ist. Das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon Insulin transportiert den über Kohlenhydrate aufgenommenen Zucker aus dem Blut in unsere Körperzellen, was Energie für jegliche Körperaktivität ermöglicht. Ohne Insulin kann der Blutzuckerspiegel ansteigen und negative Gesundheitsfolgen für den Körper verursachen. Es gibt drei Arten von Diabetes:

- » **Typ-1-Diabetes:** Typ-1-Diabetes tritt auf, wenn der Körper wenig oder kein Insulin produziert. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen sich täglich Insulin spritzen, um die richtigen Blutzuckerwerte aufrechtzuerhalten. Diese Form von Diabetes lässt sich nicht verhindern und entsteht meist im Kindheits- bzw. Jugendalter.
- » **Typ-2-Diabetes:** Typ-2-Diabetes entsteht, wenn der Körper das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin nicht richtig verwertet. Einige mit Typ-2 lebende Menschen können das Fortschreiten ihrer Krankheit durch entsprechende Ernährung und Bewegung verlangsamen, aber mit der Zeit werden sie Medikamente oder Insulin benötigen, um angemessene Blutzuckerwerte aufrechtzuerhalten.
- » **Gestationsdiabetes:** Gestationsdiabetes tritt auf, wenn der Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft hoch ist, und hat sowohl für die Mutter als auch das Kind gesundheitsschädliche Auswirkungen. Frauen, die Gestationsdiabetes entwickeln, haben später im Leben ein erhöhtes Risiko für das Entstehen von Typ-2-Diabetes (Was ist Diabetes, n.d.).

B. Was ist Prädiabetes?

Laut der Association of Diabetes Care & Education Specialists tritt Prädiabetes auf, wenn Blutzuckerspiegel über den Normalwerten liegen, jedoch nicht hoch genug sind, um als Typ-2-Diabetes zu gelten. Ohne entsprechende Maßnahmen kann Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes führen oder negative Gesundheitsfolgen wie Schlaganfall und Herzleiden verursachen. Durch angemessene Ernährung und Bewegung wird das Risiko, dass sich Prädiabetes zum Typ-2-Diabetes entwickelt, stark reduziert (Diabetesprävention & Prädiabetes, n.d.). Diese Unterlage behandelt in erster Linie Selbsthilfegruppen für Menschen mit Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes und Gestationsdiabetes. Wenn Sie Interesse an Selbsthilfegruppen für Menschen mit Prädiabetes haben, wenden Sie sich bitte an Ihre lokale Diabetesorganisation, um mehr über Präventionsmaßnahmen in Ihrem Gebiet zu erfahren.

C. Die Notwendigkeit einer Diabetes-Selbsthilfegruppe

Diabetes ist ein internationales, öffentliches Gesundheitsproblem.

- » Weltweit leben 463 Millionen Menschen mit Diabetes und 374 Millionen Menschen sind für Typ-2-Diabetes anfällig.
- » Über 75 % aller Menschen mit Diabetes leben in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen (International Diabetes Federation, 2019).

Ohne angemessene Behandlung und Kontrolle ist Diabetes eine tödliche Krankheit.

- » Im Jahr 2019 verursachte Diabetes 4 Millionen Todesfälle.
- » 87 % der diabetesbedingten Todesfälle treten in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen auf (International Diabetes Federation, 2019).
- » Diabetes kann zu sehr schlimmen Komplikationen führen, u. a. zu Blindheit, Amputationen und Impotenz.
- » Das Diabetes-Outcome ist in vielen Bevölkerungsgruppen unterschiedlich, vor allem in denen mit schlechtem Zugang zu konventionellen Gesundheitsleistungen.

Diabetes-Selbstmanagement ist anspruchsvoll.

- » Wenn die Durchschnittsperson mit Diabetes sechs Stunden im Jahr in einer Arztpraxis oder im Büro einer anderen Gesundheitsfachkraft verbringt, bleiben ihr 8.760 Stunden pro Jahr, um ihren Diabetes „selbst“ zu managen. Diabetes-Selbstmanagement kann wie ein Vollzeitjob erscheinen!
- » Diabetes ist „fortschreitend“ — d. h. der Zustand verschlimmert sich mit der Zeit.
- » Das Annehmen gesünderer Lebensgewohnheiten setzt schwierige Verhaltensänderungen voraus, die langfristig aufrechterhalten werden müssen.
- » Soziale Gesundheitsdeterminanten bringen viele Herausforderungen mit sich, z. B. Kultur, Umgebung, Bildung, Arbeitsbedingungen, Zugang zu medizinischer Versorgung sowie kommunale Infrastruktur (Clark and Utz, 2014).

Eine Diabetesbehandlung ist kostspielig.

- » Die diabetesbezogenen Gesundheitsausgaben beliefen sich im Jahr 2019 auf ca. 760 Milliarden USD.
- » 35 % der diabetesbedingten Gesundheitsausgaben treten in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen auf (International Diabetes Federation, 2019).

Selbsthilfeprogramme können bei Personen mit Prädiabetes das Auftreten von Diabetes wirkungsvoll verzögern, indem sie das Selbstmanagement von Diabetes verbessern und Komplikationen verhindern.

- » Soziale Unterstützung, ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfegruppen, hat sich als sehr förderlich für Diabetes-Selbstmanagement erwiesen (Strom & Egede, 2012).
- » Selbsthilfegruppen haben nachweislich das Wissen über Diabetes, die Verhaltensweisen zur Selbstpflege, glykämische Kontrolle und das seelische Wohlbefinden verbessert (Fisher et al., 2017).
- » Von Gruppenmitgliedern geleitete Diabetes-Selbstmanagement-Aufklärung (diabetes self-management education, DSME) ist wirkungsvoll und weitet die Diabetesaufklärung auf benachteiligte Gruppen aus.
- » Die meisten Menschen können die beim DSME gelernten Verhaltensänderungen jedoch nicht aufrechterhalten. Selbsthilfegruppen fördern die Diabetes-Selbstmanagement-Aufklärung, indem sie Menschen zur Teilnahme an DSME-Programmen ermutigen und ihnen im Nachhinein Unterstützung beim Diabetes-Selbstmanagement anbieten, damit sie das erworbene Wissen und die Verhaltensänderungen aufrechterhalten.
- » Selbsthilfegruppen spielen beim Eingehen auf soziale Determinanten eine wichtige Rolle und zwar indem sie Menschen bei der Problemlösung, Überwindung von Herausforderungen und beim Zugriff auf Ressourcen unterstützen.
- » Ihre Unterstützung ist für Menschen mit schlechteren Gewohnheiten in Bezug auf Selbstmanagement und glykämische Kontrolle wirkungsvoller — d. h. für Menschen, die ihre Hilfe am dringendsten brauchen.
- » Selbsthilfegruppen können auf einige der psychischen Belastungen im Zusammenhang mit Diabetes eingehen, z. B. auf Stimmungsschwankungen oder Depression.

Kernbotschaften

- » Diabetes ist ein internationales, öffentliches Gesundheitsproblem, das ohne angemessene Intervention kostspielig, herausfordernd und tödlich sein kann.
- » Selbsthilfeprogramme können bei Personen mit Prädiabetes das Auftreten von Diabetes wirkungsvoll verzögern, indem sie das Selbstmanagement von Diabetes verbessern und Komplikationen verhindern.
- » Bei Selbsthilfegruppen handelt es sich nicht um billige Versorgung für arme Leute, sondern um gute Versorgung für alle Leute.

D. Eine Gelegenheit für die Mitwirkung von Lions/Leos

Lions und Leos sind aktive Gemeinschaftsmitglieder, die Maßnahmen ergreifen, um vor Ort und weltweit positive Veränderungen zu bewirken und Güte und Hoffnung zu schenken, wo sie am dringendsten gebraucht werden. Wir sehen und fühlen die Auswirkungen von Diabetes und bemühen uns, die Lebensqualität der mit Diabetes diagnostizierten Menschen zu verbessern. Eine der besten Möglichkeiten, dies zu tun, ist durch Selbsthilfegruppen! Die Gründung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe wäre aus mehreren Gründen eine kluge Wahl für Ihren Club, Distrikt oder Multidistrikt:

Lions und Leos sind aktiv und wissen über die Bedürfnisse in ihrer Gemeinschaft Bescheid.

- » Dank ihres ausgezeichneten Rufs in ihrer Gemeinschaft können Lions und Leos Teilnehmende und Expert*innen wirkungsvoll anwerben.
- » Lions und Leos können mit gleichgesinnten kommunalen Organisationen zusammenarbeiten, um den Zugang zu Informationen und Ressourcen zu verbessern.

Lions und Leos suchen stets nach neuen Hilfsprojekten, die es ihnen ermöglichen, direkt mit den Zielgruppen, denen sie helfen, zusammenzuarbeiten.

- » Mithilfe von Diabetes-Selbsthilfegruppen kann Ihr Club, Distrikt oder Multidistrikt die Diabetesgemeinschaft durch praktische Hilfsprojekte aktiv unterstützen.
- » Eine Diabetes-Selbsthilfegruppe ist eine laufende Hilfsaktivität mit mehreren Rollen für Lions/Leos, die nur wenig medizinisches Wissen oder Kenntnisse über Diabetes voraussetzen.
- » Das Starten und Leiten einer nachhaltigen Diabetes-Selbsthilfegruppe ist im Vergleich zu anderen Hilfsprojekten mit minimalen Kosten verbunden.

Lions und Leos sind Verfechter des globalen Anliegens „Diabetes“!

- » Das Starten oder Unterstützen eines Diabetes-Selbsthilfegruppen-Programms ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich am globalen Anliegen „Diabetes“ zu beteiligen.
- » Diese Programme sind wichtig, um Lücken in der Diabetesversorgung zu füllen und die öffentliche Gesundheit zu stärken.
- » Diabetes ist keine individuelle Belastung, sondern ein öffentliches Gesundheitsproblem, das Gemeinschaftsintervention erfordert.

„Ich bin davon überzeugt, dass Ihnen das Sponsern einer Diabetes-Selbsthilfegruppe in Ihrem Gebiet durch die Gewissheit, Menschen vor Ort zu helfen, große innere Befriedigung bringen wird.“

-PDG David Morris, MJF des Lions Clubs Congleton

E. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen ermöglichen Menschen, die bestimmte Lebensumstände wie z. B. eine Diabeteserkrankung teilen, sich gegenseitig praktische, soziale und emotionale Hilfe anzubieten. Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, haben eine besondere Perspektive und ein einzigartiges Verständnis dafür, was ein Leben mit Diabetes bedeutet. Durch den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen zu anderen Menschen mit Diabetes können die Gruppenmitglieder Verhaltensänderungen beschleunigen und diese langfristig aufrechterhalten.

Die von der Gruppe angebotene Unterstützung ist häufig, fortwährend, zugänglich und flexibel. Sie ergänzt und optimiert andere Gesundheitsleistungen durch die notwendige emotionale, soziale und praktische Hilfe, um mit einer Krankheit fertig zu werden und gesund zu bleiben. Die Gruppenmitglieder können Personen mit Diabetes insbesondere darin bestärken, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben, sich an Medikamentenvorgaben zu halten, Risikofaktoren wie Rauchen und Alkoholkonsum zu reduzieren, Selbstkontrolle zu verbessern, Probleme zu lösen und klinische und lokale Ressourcen zu nutzen (Tang & Fisher, 2020).

Diabetesmanagement stellt für viele Menschen eine Herausforderung dar, vor allem wenn sie nicht die notwendige Unterstützung von ihrer Familie und ihren Freunden erhalten. Auch wenn Familie und Freunde gerne helfen würden, besitzen sie oftmals nicht das Wissen und die Erfahrung, um angemessene Unterstützung anzubieten. Gruppenmitglieder können sich auf ihre eigenen Erfahrungen berufen, um andere beim Diabetes-Selbstmanagement zu unterstützen und Familiengliedern eventuell sogar dabei helfen zu lernen, wie sie ihre Angehörigen unterstützen können.

Es gibt allerlei Varianten von Selbsthilfeprogrammen und nur wenige sind identisch: Wenn das der Fall ist, wie können wir Maßstäbe setzen, um für Programmqualität und -effektivität zu sorgen? Die Anwendung der Fünf Hauptfunktionen für Selbsthilfegruppen (Five Key Functions of Peer Support) von „Peers for Progress“ ist eine Möglichkeit für das Fördern von Maßstäben.

Für andere da sein, Erfahrungen austauschen: Das Wichtigste, das Gruppenmitglieder tun können, ist für andere da zu sein, wenn diese sie brauchen. Wir sollten nicht unterschätzen, wie wichtig es ist, zu wissen, dass Hilfe greifbar nahe ist, und wenn man eine echte Verbindung zu der helfenden Person empfindet.

Unterstützung beim täglichen Diabetesmanagement: Einfache Ziele wie „pro Woche 150 Minuten Sport reiben“ oder „mehr Obst und Gemüse essen“ klingen in der Arztpraxis recht einfach, lassen sich jedoch oft nur schwer in die Praxis umsetzen. Das Unterstützung leistende Gruppenmitglied hilft, diese Vorsätze in spezifische Pläne umzusetzen, die zu den Lebensgewohnheiten und -situationen der betroffenen Personen passen. Selbsthilfegruppenmitglieder nutzen eigene Erfahrungen, die sie in Bezug auf Ernährung, körperliche Betätigung und Medikamente gesammelt haben dazu, anderen dabei zu helfen, in ihrem täglichen Leben mit Diabetes fertig zu werden.

Soziale und emotionale Unterstützung: Durch einfühlsames Zuhören und Ermutigung können Selbsthilfegruppenmitglieder anderen dabei helfen, soziale oder emotionale Hürden zu überwinden und für das Erreichen ihrer Ziele motiviert zu bleiben.



Zugang zu klinischer Versorgung und lokalen Ressourcen: Selbsthilfegruppenmitglieder helfen, die Lücke zwischen Patient*innen und medizinischen Fachkräften zu überbrücken. Sie können sich gegenseitig dazu motivieren, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und sich durchzusetzen, um regelmäßige und hochwertige Versorgung zu erhalten, lokale Quellen für den preisgünstigen Einkauf gesunder Lebensmittel zu ermitteln oder sichere Orte für sportliche Betätigung zu finden.

Fortwährende Unterstützung: Diabetes und andere chronische Krankheiten sind „lebenslange Zustände“, wobei sich die Bedürfnisse mit abnehmender Motivation oder dem Auftreten von Gesundheitsproblemen ändern. Unterstützende Gruppenmitglieder halten die anderen Mitglieder durch proaktives, flexibles und langfristig währendes Nachfassen eingebunden (Tang & Fisher, 2020).

Sehen Sie sich die nachstehend aufgeführten Beispiele an und überlegen Sie, welche davon Ihre Selbsthilfegruppe bereits nutzt bzw. wie diese Beispiele in Ihre gewünschten oder bestehenden Aktivitäten integriert werden können:

- ☐ Informationen über Diabetes-Selbstmanagement verteilen und etwaige Fragen der Gruppenmitglieder beantworten.
- ☐ Personen begrüßen und sich als Moderator*in/Mitglied einer Diabetes-Selbsthilfegruppe von Lions Clubs International vorstellen.
- ☐ Die Teilnehmenden und deren Familienmitglieder zur Beteiligung an Aktivitäten für sportliche Betätigung und gesunde Ernährung einladen.
- ☐ Eine Person zu Hause besuchen, um nach ihr zu sehen und bei dieser Gelegenheit ihre Familie kennenzulernen.
- ☐ Fragen aus Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe sammeln und Antworten von Ärzten in der lokalen Klinik einholen.
- ☐ Ein Treffen mit einer medizinischen Fachkraft organisieren, um über Medikamente zu sprechen und Gruppenmitglieder dazu einladen, ihre Medikamente mitzubringen und Fragen dazu zu stellen.
- ☐ Eine Gruppendiskussion leiten, um allen dabei zu helfen, ein gemeinsames Ziel für den Monat zu setzen, wie z. B. 5.000 Schritte pro Tag zu gehen.
- ☐ Fragen Sie die Teilnehmenden, wann sie zum letzten Mal bei einem Arzt waren und ermutigen Sie sie zu regelmäßigen Arztbesuchen.
- ☐ Teilen Sie Ihre eigenen Lebenserfahrungen zu Diabetes mit und regen Sie andere an, dies ebenfalls zu tun.

Kernbotschaften

- » Eine verbreitete Beobachtung unter Selbsthilfeprogrammen auf der ganzen Welt lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Die Ärzte schreiben Patienten vor, was sie tun müssen und Selbsthilfegruppen helfen ihnen auszuklügeln, wie sie es bewerkstelligen können.“
- » Es gibt keinen Einheitsansatz für Selbsthilfegruppen. Die Teilnehmenden profitieren jedoch mehr von der Selbsthilfegruppe, wenn die folgenden fünf Hauptfunktionen erfüllt werden: für andere da sein, Unterstützung beim täglichen Diabetesmanagement, soziale und emotionale Unterstützung, Zugang zu klinischer Versorgung, lokalen Ressourcen sowie fortwährende Unterstützung.

F. Warum Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen nutzen verschiedene Formate, um Unterstützung zu leisten. So z. B. persönliche Kontakte, Telefonanrufe, SMS-Nachrichten, soziale Medien, Online-Mitteilungstafeln und virtuelle Treffen, um nur ein paar zu nennen. Jedes dieser Formate hat Vor- und Nachteile und erfüllt eine wichtige Funktion, um der Diabetesgemeinschaft zu helfen. Programme verlassen sich vorwiegend auf ein Format, es empfiehlt sich jedoch häufig, eine Kombination von Formaten zu nutzen, um Mitglieder, die sich gerne auf verschiedene Weise engagieren, zu gewinnen und beizubehalten.

Für gemeinschaftsbasierte Organisationen sind persönliche Gruppentreffen häufig das beliebteste Format, um Mitglieder vor Ort zu erreichen. Gruppen bieten eine Umgebung, in der sich Menschen wohl fühlen und sie selbst sein können. Manchmal braucht man einfach einen Grund, um sich zu treffen — und wenn man es tut, ergibt sich die Gruppenunterstützung von selbst!

Zu den Stärken einer Selbsthilfegruppe, die sich persönlich trifft, zählen:

- » Einfaches Bilden einer Gruppe anhand bestehender Beziehungen und durch Mund-zu-Mund-Propaganda.
- » Einfacher Aufbau von Gruppenidentität, Kameradschaft und Zugehörigkeitsgefühl.
- » Einfache und klare Kommunikation ohne Missverständnisse.
- » Knüpfen von Freundschaften aufgrund von Gruppenbeteiligung.
- » Chancen, sich durch Unterstützung der Gruppenmitglieder selbstlos zu engagieren.
- » Wirkungsvolle Reduzierung von Isolations- und Einsamkeitsgefühlen.
- » Möglichkeiten, in lebensnahen Umgebungen zu lernen.
- » Gelegenheiten, Live-Demos zu geben und die Gruppenmitglieder beim Üben neuer Fähigkeiten zu unterstützen.
- » Die Möglichkeit, sich gegenseitig zu motivieren und zur Rechenschaft zu ziehen.
- » Zugang zu hochrelevanten Informationen über lokale Ressourcen.
- » Verbindung und Kooperation mit anderen lokalen Organisationen.
- » Die Möglichkeit, unterhaltsame, interaktive Veranstaltungen mit lokalen Rednern und Expert*innen zu organisieren.

Zu den häufigen Problemen, die sich persönlich zusammentreffenden Selbsthilfegruppen stellen, zählen:

- » Die Auffassung, dass Selbsthilfegruppen Negativität fördern und man mit Beschwerden fertig werden muss.
- » Potenzielle emotionale Verstrickungen und zwischenmenschliche Konflikte.
- » Eventuelle Schwierigkeiten, Menschen mit Behinderungen, psychischen Gesundheitsproblemen oder anderen Krankheiten in die Gruppe aufzunehmen.
- » Die Notwendigkeit für hochausgebildete Moderator*innen, auf ein eventuell problematisches Verhalten zwischen Gruppenmitgliedern einzugehen.
- » Beschränkte Kapazitäten, rund um die Uhr Unterstützung zu leisten.
- » Die Schwierigkeit, sich anonym zu beteiligen.

„Ich habe erlebt, dass Menschen mit Diabetes nur durch Teilnahme an einer von mir koordinierten Selbsthilfegruppe Selbstbewusstsein und Hoffnung gewinnen.“

- Lion Osa Chima aus dem Lions Club Gbagada General Hospital

G. Rechtliche Aspekte

Vor Gründung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe sind mehrere rechtliche Aspekte zu erwägen.

Datenschutz: Sämtliche erforderliche Datenerhebung sollte auf lokaler Ebene erfolgen und lokalen Standards/Gesetzen entsprechen. Nachdem die Verwendung der persönlichen Daten abgeschlossen ist und die Informationen ihren Zweck erfüllt haben, sollten die persönlichen Daten vernichtet, entfernt und/oder dauerhaft gelöscht werden, um jeglichen Datenmissbrauch auszuschließen. Wenn persönliche Daten zu einem*einer Minderjährigen gesammelt werden, wird in der Regel empfohlen, elterliche Zustimmung einzuholen. Sie sollten dafür sorgen, dass nach Abschluss des Programms für die persönlichen Daten der Teilnehmenden ein Standardverfahren für die „Aufbewahrung und Vernichtung von Daten“ durchgeführt wird. Dadurch lässt sich das Risiko späterer Beschwerden minimieren. Persönliche oder Teilnehmerdaten sollten niemals an Lions Clubs International geschickt werden.

Schutz medizinischer Daten: Aufgrund der persönlichen Natur von Krankheiten wie Diabetes empfiehlt es sich, alle gemeinsam genutzten Informationen, gesammelten Gesundheitsfragebögen sowie alle anderen Arten von medizinischen Daten streng vertraulich zu behandeln. Alle erhobenen medizinischen Daten sollten gemäß lokalen Gesetzen geführt und aufbewahrt werden. Den Mitgliedern sollte untersagt werden, den Krankheitsstatus anderer Gruppenmitglieder außerhalb des dafür vorgesehenen Versammlungsraums zu besprechen.

Einwilligung: Verwendungsweise und -zweck der persönlichen Daten müssen auf allen Formularen verständlich formuliert und leicht erkenntlich sein. Als Moderator*in oder Veranstalter*in der Diabetes-Selbsthilfegruppen von Lions Clubs International sind Sie dafür verantwortlich, alle lokalen Datenschutzgesetze einzuhalten und die im Rahmen dieser Funktion erhaltenen Informationen zu schützen. Um die während einer Aktivität der Diabetes-Selbsthilfegruppen von Lions Clubs International aufgenommenen Fotos oder Videos auf sozialen Medien zu veröffentlichen, legen wir nahe, eine schriftliche Einwilligung von den Teilnehmenden bzw. von den Eltern/Erziehungsberechtigten einzuholen, falls Gruppenmitglieder minderjährig sind. Die Zustimmung für die Veröffentlichung von Fotos von Minderjährigen sollte in Übereinstimmung mit den jeweils geltenden lokalen Gesetzen erfolgen.

Lokale Gesetze: Bei der Gründung, Leitung, Verwaltung oder Auflösung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe müssen alle lokalen Gesetze eingehalten werden.

H. Ermitteln der Kapazität Ihres Clubs

Wie bereits erwähnt, besteht ein großer Bedarf an Diabetes-Selbsthilfegruppen und es gibt viele Rollen für die Beteiligung von Lions und Leos. Bevor Sie mit der Gründung Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe beginnen, sollten Sie unbedingt über die Kapazität Ihres Clubs, Distrikts oder Multidistrikts nachdenken. Einige zu erwägende Kriterien sind:

Zeitaufwand: Viele Selbsthilfegruppen existieren mehrere Jahre lang und es ist unbedingt erforderlich, dass wir potenzielle Erfolge nicht aufs Spiel setzen, indem wir eine Gruppe zu bald auflösen. Ferner sind selbst einfache Programme mit zahlreichen Überlegungen und Aufgaben verbunden und es ist äußerst schwierig für eine Einzelperson, alle Aufgaben für die Aufrechterhaltung der Gruppe zu übernehmen. Erwägen Sie die Einrichtung eines Planungs- oder Lenkungsausschusses, der Sie in verschiedenen Aspekten des Programms unterstützen kann.

Kommunale Bedürfnisse und Anwerbung: Jede Gemeinschaft, die von Lions und Leo Clubs unterstützt wird, hat viele Einwohner*innen, die mit Diabetes leben. Es ist wichtig, sich über die aktuellen Bedürfnisse Ihrer von Diabetes betroffenen Mitbürger*innen zu informieren. Falls es zum Beispiel bereits mehrere Diabetes-Selbsthilfegruppen gibt, ist es eventuell nicht angemessen oder notwendig, dass Sie eine neue Selbsthilfegruppe bilden. Sie müssen auch bereit sein, mit lokalen Krankenhäusern und Diabetesorganisationen zusammenzuarbeiten, um Teilnehmende anzuwerben, die sich an Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe beteiligen sollen.

Lions- und Leo-Interesse: Da es viele Rollen gibt, die Lions und Leos bei der Umsetzung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe zu übernehmen haben, müssen Sie sich vergewissern, dass Ihr Club interessiert und bereit ist, sich für mindestens 1-2 Jahre dem Projekt zu verpflichten.

Kernbotschaften

- » Es hat sich gut bewährt, wenn Diabetes-Selbsthilfegruppen kein vorbestimmtes Enddatum haben, vergessen Sie aber nicht, dass dies bedeutet, dass ständig Kapazität und Unterstützung erforderlich ist — planen Sie also entsprechend.
- » Die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls unter den Teilnehmenden nimmt Zeit in Anspruch und wir raten Ihnen, für Ihre Tätigkeit mindestens 1-2 Jahre einzuplanen und einen Nachfolgeplan zu haben. Derzeit tätige Moderator*innen sollten ein Schema für die Auswahl und Heranbildung von Gruppenmitgliedern zu potenziellen Gruppenmoderator*innen erstellen. Dies könnte mit der Auswahl von Helfern beginnen, die Sie bei der Logistik der Treffen unterstützen, zur Co-Moderation der Gruppe übergehen und letztendlich in der Übernahme Ihrer Position oder der Gründung einer anderen Diabetes-Selbsthilfegruppe zur Aufnahme neuer Mitglieder resultieren.

Absatz 2. Bildung Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe

A. Auswahl einer Zielgruppe

Nachdem Sie über die verschiedenen Diabetes-Typen informiert wurden, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wie unterschiedlich sich diese Krankheit manifestiert. Jeder Diabetes-Typ ist mit spezifischen Problemen und Lösungen verbunden. Beispielsweise wäre eine Besprechung der Insulinpumpen-Handhabung bei Schwangeren mit Gestationsdiabetes, die Medikamente oder Insulin nur für kurze Zeit anwenden, nicht unbedingt notwendig. Da unterschiedliche Diabetestypen ihre eigenen, spezifischen Herausforderungen darstellen, wollen einige Mitglieder eventuell nicht einer Gruppe angehören, die auf mehrere verschiedene Diabetesformen eingeht. Es gibt jedoch zahlreiche Themen, von deren Besprechung alle Menschen mit Diabetes profitieren, wie z. B. Bewältigungsstrategien, gesunde Essgewohnheiten, Diskriminierung und vieles mehr (Kurtz, 1997). Viele Diabetes-Selbsthilfegruppen ziehen es vor, Teilnehmende mit jedem Diabetestyp und sogar Bezugspersonen wie Eltern und Freunde einzubeziehen. Es ist Ihnen überlassen, welche Zielgruppe Sie unterstützen möchten!

Einige mögliche Zielgruppen wären:

Diabetestyp

- » Menschen mit Prädiabetes
- » Menschen mit Typ-1-Diabetes
- » Menschen mit Typ-2-Diabetes
- » Schwangere mit Gestationsdiabetes

Alter

- » Kinder mit Diabetes
- » Teenager mit Diabetes
- » Erwachsene mit Diabetes
- » Ältere Erwachsene mit Diabetes

Krankheitsphase

- » Neu diagnostizierte Menschen
- » Menschen, die schon seit längerer Zeit mit Diabetes leben

Krankheitsstatus

- » Personen, die unter Komplikationen oder Begleitscheinungen von Diabetes leiden (z. B. Herzkrankheit, Sehstörungen, Neuropathie usw.)
- » Personen, die keine Komplikationen oder Begleitscheinungen aufgrund von Diabetes haben

Pflegekräfte

- » Eltern
- » Partner
- » Freunde
- » Andere Beziehungen zu Mitmenschen mit Diabetes

B. Festlegen der Gruppengröße

Sie sollten sich für eine Gruppengröße entscheiden, die sowohl den Bedürfnissen der Teilnehmenden als auch der Kapazität Ihrer Gruppe am besten entspricht. Die meisten Selbsthilfegruppen haben 10-15 Teilnehmende, dies ist jedoch keine strikte Richtlinie. Je nach kommunalen Bedürfnissen könnte eine größere Gruppe erforderlich sein bzw. je nach Kapazität oder Bedarf auch eine kleinere (Kurtz, 1997).

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Teilnahme an Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe im Laufe der Zeit fluktuiert. Denken Sie daran, dass das Aufrechterhalten der Teilnehmerzahl schwierig ist und durch viele Faktoren kompliziert wird.

Es hat nicht unbedingt etwas mit der Gruppe selbst oder der Leistung des*der Gruppenmoderator*in zu tun.

Wenn nur vier Personen an einem Gruppentreffen teilnehmen, das in der Regel eine Mitgliederzahl von 15 Personen hat, sollten Sie sich bemühen, nicht enttäuscht zu wirken bzw. während des Treffens keine negative Stimmung auszustrahlen. Vier Personen sind gekommen und möchten teilnehmen. Geben Sie Ihnen also das Gefühl, dass es gut war, dass sie gekommen sind!

C. Planung der Treffzeiten

Treffzeiten: Sie sollten eine Uhrzeit auswählen, die Ihren Teilnehmenden am besten passt. Wenn Sie beispielsweise beschlossen haben, eine Diabetes-Selbsthilfegruppe für Kinder zu veranstalten, müssen Sie die lokalen Schulbeginn- und -schlusszeiten in Erwägung ziehen. Falls Sie beschlossen haben, eine Diabetes-Selbsthilfegruppe für ältere Erwachsene zu veranstalten, hätten Sie in Bezug auf die Treffzeiten eventuell mehr Flexibilität. Es können stets Änderungen aufgrund des Feedbacks der Gruppenteilnehmenden vorgenommen werden. Sitzungsräume sollten 15–20 Minuten vor der Startzeit geöffnet sein, um Vorbereitungen und gesellschaftliches Beisammensein zu ermöglichen.

Sitzungsdauer: Die meisten Selbsthilfegruppen treffen sich zu 90 Minuten langen Sitzungen. Die Sitzungslänge sollte den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmenden jedoch optimal angepasst werden und kann je nach Verfügbarkeit länger oder kürzer sein (Kurtz, 1997). Wenn eine Selbsthilfegruppe zum Beispiel hauptsächlich aus Kindern besteht, sind diese eventuell nicht in der Lage, eine 90-minütige Sitzung durchzuhalten.

Sitzungshäufigkeit: Die meisten Selbsthilfegruppen treffen sich einmal pro Monat oder einmal pro Woche. Berücksichtigen Sie beim Festlegen der Häufigkeit von Sitzungen Ihre eigene Verfügbarkeit, die Ihrer Teilnehmenden sowie die Verfügbarkeit anderer Lions/Leos. Es können stets Änderungen aufgrund des Feedbacks der Gruppenteilnehmenden vorgenommen werden.

D. Auswahl und Anwerbung für Rollen

Für eine erfolgreiche Diabetes-Selbsthilfegruppe sind mehrere Rollen erforderlich. Diese Rollen setzen die ehrenamtliche Tätigkeit von Lions/Leos voraus, die im Bereich Diabetes sowie im Umgang mit Menschen mit Diabetes bewandert sind. Einige dieser Rollen sind je nach den Bedürfnissen der Diabetes-Selbsthilfegruppe eventuell austauschbar. Beispielsweise fungieren einige Diabetes-Selbsthilfgruppen-Moderator*innen gleichzeitig als Gruppenveranstalter*innen dies ist jedoch keine Voraussetzung für alle Diabetes-Selbsthilfgruppen.

Teilnehmende: Die Teilnehmenden der Diabetes-Selbsthilfgruppen sind Gemeinschaftsmitglieder, die mit Diabetes leben und sich entschieden haben, der Selbsthilfegruppe beizutreten. Die Teilnehmenden werden oft als „Gruppenmitglieder“ oder „Peers“ bezeichnet.

Moderator*in (nen): Die Moderator*innen der Diabetes-Selbsthilfgruppen planen Sitzungen zum Umgang mit Diabetes und anderen Krankheiten, unterstützen die Gruppenmitglieder darin zu lernen, wie man gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit trifft, bieten Informationen an, zu deren Weitergabe sie qualifiziert sind und vieles mehr! Diabetes-Selbsthilfgruppen sollten ausschließlich von Lions/Leos moderiert werden, die selbst mit Diabetes leben und/oder ein aktives Mitglied der Diabetesgemeinschaft sind und/oder ausreichend Erfahrung mit Diabetes besitzen. Wenn Sie im globalen Anliegenbereich „Diabetes“ aktiv sind, kennen Sie wahrscheinlich bereits jemanden, der sich für diese Rolle eignet! Falls nicht, kontaktieren Sie lokale Diabetesorganisationen, Krankenhäuser oder persönliche Kontakte, um jemanden zu finden, der bereit ist, diese Rolle zu übernehmen. Einige Diabetes-Selbsthilfgruppen funktionieren gut, wenn sie von Gruppenmitgliedern geleitet werden und gleichzeitig eine medizinische Fachkraft anwesend ist, die eventuell aufkommende Fragen beantworten kann. Es können auch mehrere Moderator*innen mit einer Diabetes-Selbsthilfegruppe arbeiten, solange sie die Sitzungen untereinander teilen, um angemessene Gruppendiskussionen zu ermöglichen. Einige Selbsthilfgruppen sind auch ohne Moderator*innen erfolgreich, und die Mitglieder der Gruppe können sich bei der Leitung einzelner Sitzungen abwechseln. Es ist Ihnen und Ihrer Gruppe überlassen, wie Sie die Moderation Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe am besten strukturieren (Kurtz, 1997). Um mehr Informationen zu erhalten, sehen Sie sich die Beschreibung der Gruppenmoderator-Rolle im Anhang G unter lionsclubs.org/DPSG an.

Ehrenamtliche Lions-/Leo-Veranstalter*innen: Die Diabetes-Selbsthilfgruppen von Lions Clubs International bieten Lions und Leos viele Hilfsgelegenheiten, um sich im globalen Anliegenbereich „Diabetes“ zu betätigen! Die nachstehenden Tätigkeiten stellen einige der vielen Aufgaben heraus, die Lions und Leos auf unterschiedlichen Beteiligungsstufen übernehmen können.

- » Sitzungen, Aktivitäten und Veranstaltungen planen.
- » Verpflegung und Getränke für die Gruppe bereitstellen und/oder finanzieren.
- » An Schulungen teilnehmen, um die Kompetenzen der Gruppenmoderator*innen zu verbessern.
- » Referent*innen einladen und/oder engagieren (mit Zustimmung der Gruppe).
- » Mit lokalen Kliniken und anderen Organisationen zusammenarbeiten, die für Personen mit Diabetes hilfreich sind.
- » Werbematerialien erstellen.
- » Das Programm in der Gemeinschaft und/oder im Internet bekanntmachen.
- » Teilnehmende auf verschiedene Arten anwerben.
- » Teilnehmende vor dem Gruppenbeitritt screenen.

- » Newsletters erstellen und in Umlauf bringen.
- » Zwischen den Sitzungen mit den Gruppenmitgliedern ins Gespräch kommen.
- » Themen von Interesse sammeln.
- » Teilnehmende für andere Veranstaltungen oder Aktivitäten sponsern.
- » Und vieles mehr!

Weitere Informationen dazu, wie Sie Spenden für Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe sammeln können, finden Sie in unserem Fundraising-Leitfaden unter lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Auswahl eines Treffpunkts

Treffen können an vielen verschiedenen Orten stattfinden. Der Ort sollte zugänglich, sicher, bequem und für alle Mitglieder praktisch sein. WCs sollten leicht zugänglich sein. Falls Ihr Club oder Distrikt einen eigenen Ort hat, an dem Treffen normalerweise abgehalten werden, wäre dieser auch für die Sitzungen der Selbsthilfegruppe ideal. Wenn Ihre Gruppe klein ist, könnten Sie sich in einem Restaurant oder Café treffen. Wenn sie groß ist, sollten Sie es erwägen, einen Raum zu mieten. Falls die Gemeinschaft Ihrer Gruppe ein Stigma gegenüber Personen mit Diabetes hat, sollten Sie einen privaten Ort erwägen, um Vertraulichkeit zu wahren (Kurtz, 1997). Ein paar beliebte Orte für Selbsthilfegruppen wären:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|---------------------------|
| » Clubräume | » Schulen | » Restaurants |
| » Kirchen | » Einkaufszentren | » Öffentliche Parkanlagen |
| » Krankenhäuser | » Gemeindezentren | » Private Wohnsitze |
| » Partnerorganisationen | » Turnhallen | » Und mehr! |

F. Virtuelle Diabetes-Selbsthilfegruppen

Virtuelle Selbsthilfegruppen erfreuen sich aufgrund von Verbesserungen in der Telekommunikation und den sozialen Medien zunehmender Beliebtheit. Falls Sie Schwierigkeiten beim Festlegen eines physischen Treffens haben, können Sie virtuelle Treffen veranstalten! Online-Selbsthilfegruppen ermöglichen ihren Mitgliedern eine virtuelle Teilnahme von zu Hause und bieten ähnliche Vorteile wie bei Präsenztreffen der Gruppen.

Nachstehend sind einige einfache Online-Aktivitäten aufgeführt, die sich leicht organisieren und unter den Online-Diabetes-Selbsthilfegruppen anpreisen lassen. Alle Aktivitäten können über SMS-Nachrichten und durch Austausch von Fotos erfolgen. Fortgeschrittenere Online-Gruppen können Gruppenvideo-Meetings ausprobieren, wenn sie mit diesem Format Erfahrung haben. Der*die Gruppenmoderator*in kann jede Aktivität einleiten, indem er*sie eine Nachricht mit Einführungstext verschickt. Er*sie sollte darauf vorbereitet sein, eigene Beiträge zu der Aktivität innerhalb von 24 Stunden zu veröffentlichen, falls andere Gruppenteilnehmende nicht geantwortet haben. Der*die Gruppenmoderator*in sollte auch nachfassende Fragen stellen und andere ermutigen, ebenfalls Fragen zu stellen.

Kettenanrufe zur emotionalen Unterstützung: Der*die Gruppenmoderator*in erstellt eine Liste der Gruppenmitglieder und weist jeder Person ein anderes Gruppenmitglied zu, das sie im Laufe der folgenden Woche anrufen soll. Jede Person wird einen Telefonanruf erhalten und ist selbst wiederum dafür verantwortlich, die ihr zugewiesene Person anzurufen. Gruppenmitglieder können ihre Anrufe so kurz oder lang wie gewünscht halten.

Ressourcenaustausch: Starten Sie einen Gruppen-Chat, um die Gruppe zum Austausch von Links zu Fitnessvideos, gesunden Rezepten und jüngsten Herausforderungen zu ermutigen.

Zeigen und beschreiben: Lassen Sie jede Person ein Foto von einem Gegenstand mitbringen, der Bedeutung für sie hat oder mit einer Geschichte verbunden ist, die sie erzählen möchten. Der Gegenstand kann diabetesbezogen sein oder eine persönliche Bedeutung für das Gruppenmitglied haben.

Videowettbewerb: Lassen Sie die Gruppenmitglieder ein kurzes zweiminütiges Video oder einen Audio-Clip aufnehmen, der eine positive Gesundheitsmaßnahme behandelt, die sie für sich ergriffen haben. Lassen Sie die Gruppe über das lustigste, kreativste und informativste Video abstimmen.

Wussten Sie?

Lion Michael Sarin, Beauftragter für Diabetesbewusstsein im Lions Club Toronto Doctors veranstaltet eine sogenannte „Walk and Talk Diabetes“-Selbsthilfegruppe, deren lokale Mitglieder sich gegenseitig unterstützen, indem sie in verschiedenen Bereichen wie in Parkanlagen, Gemeindezentren und auf Campingplätzen spazieren gehen anstatt sich an einem formellen Ort zu treffen.

G. Teilnehmende gewinnen

In jeder Gemeinschaft leben hunderte, wenn nicht tausende Menschen, die unter Diabetes leiden und von einer Teilnahme an einer LCI-Diabetes-Selbsthilfegruppe profitieren können. Aufgrund von Stigmatisierung halten viele Menschen mit Diabetes ihre Diagnose geheim. Es könnte sich anfänglich schwierig erweisen, Teilnehmende für Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe zu gewinnen. Der folgende Abschnitt erläutert Gewinnungsstrategien für potenzielle Teilnehmende.

Nutzen Sie die Stärke des Lions-/Leo-Netzwerks: Unser Netzwerk von 1,4 Millionen Lions/Leos möchte sich für unsere Anliegen einsetzen. Sie könnten die Distrikt- oder Multidistrikt-Führungskräfte kontaktieren, um Informationen zum Programm auszutauschen und das Interesse und die Gewinnung von Gruppenmitgliedern zu steigern. Viele Diabetes-Hilfsprojekte sind auch mit Selbsthilfegruppen verbunden. Wenn Lions/Leos vor Ort zum Beispiel bei Typ-2-Diabetesuntersuchungen mitwirken, könnten sie darum bemüht sein, Personen mit abnormalen Untersuchungsergebnissen zur Teilnahme an Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe zu bewegen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Lions/Leos in Ihrem Gebiet, die Erfahrung mit Diabetes-Hilfsprojekten haben oder über wichtige Kontakte verfügen, Ihnen helfen könnten!

Kontaktieren Sie lokale Diabetesorganisationen und Krankenhäuser: Ein guter Anfang für die Gewinnung von Teilnehmenden wäre, mit lokalen Organisationen, die Diabeteshilfe leisten, Kontakt aufzunehmen. Diabetesorganisationen sind bemüht, Gemeinschaftsmitgliedern mit Diabetes zu helfen und können Sie u. U. mit Personen in Kontakt bringen, für die ein Beitritt zur Diabetes-Selbsthilfegruppe vorteilhaft wäre. Krankenhäuser verfügen außerdem über Diabetesberater*innen oder Endokrinolog*innen, die Ihnen eine Plattform zur Gewinnung von Teilnehmenden oder zur Werbung für Ihre Gruppe anbieten können (siehe Anhang C unter lionsclubs.org/DPSG, um einen Muster-Flyer zu sehen).

Bemühen Sie sich um Präsenz in der Gemeinschaft: Nehmen Sie als Vertreter*in der Diabetes-Selbsthilfegruppe an kommunalen Veranstaltungen teil und werben Sie für die Vorteile eines Beitritts. Nutzen Sie unsere Flyer-Vorlage und legen Sie Flyer in stark besuchten Bereichen auf, um potenzielle Teilnehmende anzuziehen. Überlegen Sie sich, nicht nur innerhalb der Gemeinschaft, in Organisationen oder Krankenhäusern zu werben, sondern auch in Fitness-Studios, Supermärkten, Schulen, Universitäten, Bibliotheken, auf Gesundheitsmessen und in anderen stark besuchten Bereichen. Erwägen Sie den Kauf einer Annonce in einer Lokalzeitschrift, Zeitung oder auf einem Radiosender. Sie können hierzu unsere Pressemitteilungsvorlage verwenden (siehe Anhang B unter lionsclubs.org/DPSG). Besuchen Sie andere Lions/Leo Clubs oder Distrikte, um über Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe zu reden und andere Clubs zur Teilnahme zu ermutigen!

Werbung auf sozialen Medien: Veröffentlichen Sie den Flyer oder Kalender Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe auf sozialen Medien und bitten Sie Freunde und Familie dies ebenfalls zu tun! Kontaktieren Sie eventuell auch Administrator*innen lokaler Diabetes-Facebook-Gruppen, um sie bezüglich der Werbung für Ihre Gruppe um Hilfe zu bitten.

Kontaktieren Sie lokale Führungskräfte: Kontaktieren Sie Personen mit Status in der Gemeinschaft, wie z. B. gewählte Amtsträger*innen, die sich leidenschaftlich für Diabeteshilfe oder ähnliche Anliegen engagieren, Angehörige des Klerus, Schulleiter*innen (falls Ihr Programm Jugendliche involviert), lokale Geschäftsleute etc. (Kurtz, 1997).

Bieten Sie Untersuchungen an: Einige derzeitige Diabetes-Selbsthilfegruppen von Lions Clubs International ermutigen Menschen, ihrer Gruppe beizutreten, indem sie kostenlose A1C-Tests, Blutdruckmessung und andere Gesundheitsuntersuchungen anbieten. Dies bietet den Teilnehmenden die Chance, notwendige medizinische Versorgung zu erhalten und die Gruppen haben Gelegenheit zu zeigen, wie wichtig Gruppenunterstützung beim Umgang mit Diabetes ist.

Seien Sie einfach erkennbar: Es ist hilfreich, wenn Sie Kleidung tragen, die Sie eindeutig als Lions oder Leo Club-Mitglied ausweist, z. B. eine Club-Weste oder ein T-Shirt.

Verbessern Sie Ihre „Aufzugsrede“

Überlegen Sie sich, was Sie zu einer Person sagen könnten, die Sie einladen möchten, Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe beizutreten. Wie würden Sie die Person dazu überreden, Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe auszuprobieren? Eine Aufzugsrede ist eine prägnante und einprägsame Werbung für Ihre Gruppe, die Sie in 30 Sekunden oder weniger vortragen können. Nachstehend finden Sie ein einfaches Skript, das Sie als Vorlage für die Erstellung Ihrer eigenen Aufzugsrede zur Gewinnung von Teilnehmenden verwenden können.

Ich heiße __**(insert name)**__ und bin ehrenamtlich bei der LCI-Selbsthilfegruppe des Lions Clubs __**(insert club)**__ tätig. Unsere Gruppe engagiert sich dafür, Menschen mit Diabetes dabei zu helfen, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Wir helfen einander, mehr über Selbstfürsorge zu lernen, unseren Lebensstil zu verbessern, motiviert zu bleiben und die Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit Diabetes zu bewältigen. Falls dies für Sie interessant klingt, möchte ich Sie wissen lassen, dass wir uns jeden __**(insert meeting dates)**__ um __**(insert time)**__ treffen und jeden willkommenheißen. Wenn Sie mir Ihre Kontaktinformationen geben, schicke ich Ihnen gerne Details zu unseren Treffen. Bei Fragen können Sie sich jederzeit gerne an mich wenden.

Absatz 3. Planung der Selbsthilfegruppen-Sitzungen

A. Sitzungsformat

Es gibt ein paar gängige Selbsthilfegruppen-Formate, die für Gruppen ein solides Rahmenwerk bilden, in dem sie sich zu Beginn sicherer fühlen. Das nachstehende, von „Peers for Progress“ erstellte Diagramm zeigt ein breites Spektrum an Selbsthilfegruppen-Sitzungsformaten, die häufig verwendet werden. Beim Festlegen eines Sitzungsformats ist die wichtigste Entscheidung, ob es sich um ein geschlossenes oder offenes Format handeln soll. Bei einer geschlossenen Gruppe ist die Mitgliederzahl eingeschränkt und es werden keine neuen Gruppenmitglieder aufgenommen, während eine offene Gruppe flexibel ist und jederzeit neue Mitglieder aufnehmen kann (Schopler & Galinsky, 1984). Geschlossene Gruppen konzentrieren sich in der Regel auf einen festen Lehrplan, während offene Gruppen vorab festgelegte Themen behandeln oder eine offene Diskussion führen können. Dieser Formatrahmen kann sich als hilfreich erweisen, wenn Ihnen Diabetes-Selbsthilfegruppen neu sind oder wenn Sie Ihre bestehende Selbsthilfegruppe stärken möchten. Es gibt jedoch noch andere Formate, die für Ihre Gruppe ggf. besser funktionieren. Beraten Sie sich mit Ihren Gruppenmitgliedern, wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Format sich für Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe am besten eignet!

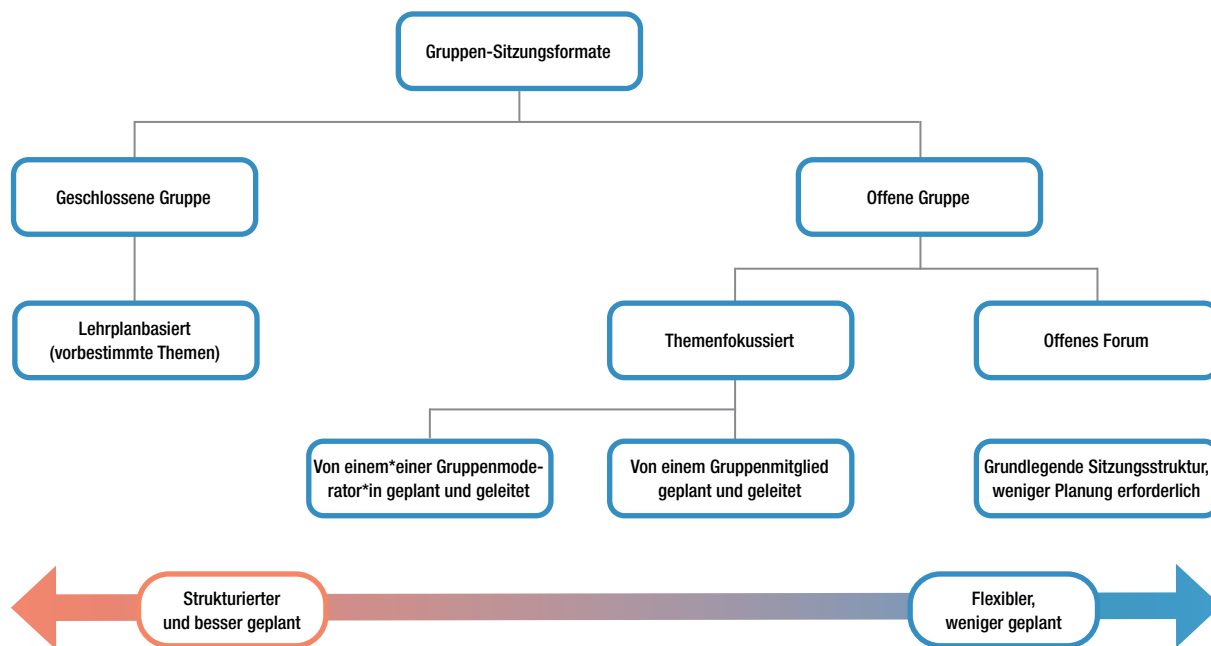


Abbildung 2: Dieses Diagramm wurde von „Peers for Progress“ entwickelt und zeigt ein breites Spektrum an Sitzungsformaten, die für Selbsthilfegruppen häufig verwendet werden.

B. Gesprächsformat

Selbsthilfegruppen sollten alle Teilnehmende zur Mitwirkung anregen, ohne Einzelpersonen zum Reden zu drängen, wenn sie sich dabei nicht wohl fühlen. Ein ausgezeichneter Gesprächseinstieg wäre, die Gruppenmitglieder zu bitten, ihre persönliche Geschichte zu teilen. Einige Gruppen ermutigen zu offenen, frei fließenden Gesprächen, während andere dazu anregen, dass die Mitglieder nacheinander in Sitzreihenfolge sprechen. Wenn einige Mitglieder das Gespräch dominieren, wäre eine gleichmäßige Aufteilung der Sprechzeit unter den Mitgliedern ideal (Kurtz, 1997).

Wenn Sie möchten, dass jede*r in einer Großgruppe mit dem Sprechen an die Reihe kommt, beginnen Sie mit einer Person und fahren Sie im Raum in einer Richtung fort. Es ist wichtig, dass allen die Chance geboten wird zu sprechen, und dass Sie als Moderator*in den Überblick darüber behalten. Teilnehmende sollten sich, falls gewünscht, überspringen lassen können. Sie sollten am Ende jedoch auf sie zurückkommen, um zu sehen, ob sie doch noch sprechen möchten.

Um Teilnehmende, die nicht gerne in einer Großgruppe reden zu ermutigen, können Sie diese auch in kleinere Gruppen unterteilen. Probieren Sie Praktiken wie „paarweiser Austausch“ (zwei Personen reden miteinander und tauschen sich dann mit einer größeren Gruppe aus), Kleingruppen (3-4 Personen) oder „konzentrische Kreise“ (am besten mit geraden Zahlen, 10 oder mehr Personen) aus.

Zur Bildung konzentrischer Kreise wird eine Gruppe in die Hälfte geteilt. Die Teilnehmenden stehen dabei eine Armlänge voneinander entfernt. Jede Person in der anderen Gruppenhälfte sollte sich vor eine Person aus der ersten Gruppenhälfte stellen. Dadurch wird ein nach außen gerichteter Innenkreis und ein nach innen gerichteter Außenkreis gebildet (sog. „Kugellager-Methode“). Jede Person kann dann für einige Zeit eine kurze Diskussion zu einem Stichwort führen. Als Moderator*in können Sie den Innen- oder Außenkreis rotieren (d. h. „die im Außenkreis Stehenden schreiten drei Personen nach rechts“) und die jeweils voreinander Stehenden können dann eine Diskussion führen.

C. Zu erwägende Themen

Selbsthilfegruppen sollten flüssig sein und sich auf Gruppenbeteiligung konzentrieren. Es ist jedoch wichtig, den Rahmen für potenzielle Themen festzulegen, die bei Ihrer Gruppensitzung zur Sprache kommen sollen. Hierbei ist unbedingt zu betonen, dass alle Themen von der Gruppe und dem*der Moderator*in erwünscht sein und genehmigt werden müssen. Zu diesen Themen zählen eventuell:

Ziele: Aufführen, Definieren und Besprechen der Teilnehmerziele für die Dauer ihrer Gruppenmitgliedschaft. Weitere Informationen zur Zielsetzung finden Sie im nächsten Abschnitt.

Tipps für Diabetesmanagement: Diabetesmanagement-Strategien zur Aufklärung oder Inspiration der Gruppenmitglieder. Hierzu zählen eventuell:

- » Verzögerung von Sehverlust, Herz-, Nieren-, Fuß- und/oder zahnmedizinischen Problemen.
- » Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Diabetes, wie z. B. gesunde Lebensmittel, Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten usw.
- » Wellness insgesamt, wie z. B. soziales und emotionales Wohlbefinden für Menschen mit Diabetes.
- » Sport- und Fitness-Routinen zur Unterstützung der Diabetesbehandlung.
- » Unterhaltsame Hobbys oder Freizeitaktivitäten, die Stress lindern können.
- » Reisetipps.
- » Aufklärung über gängige Diabetesmedikamente und Insulin.

Bewältigungskompetenzen: Austausch von Erfahrungen über Schwierigkeiten und Resilienz, um die Gruppenmitglieder zur besseren Bewältigung schwieriger Zeiten zu befähigen. Einige Mitglieder leiden eventuell unter Depressionen im Zusammenhang mit ihrem Diabetesmanagement und könnten von einer aufrichtigen Diskussion über Bewältigungsmöglichkeiten profitieren.

Austausch von Erfolgsgeschichten: Austausch erfolgreicher Aspekte von Diabetesmanagement oder aller anderen positiven Ereignisse, seit sie unter Diabetes leiden.

Neuigkeiten: Hierzu könnten neue Forschungsergebnisse oder Nachrichten zu Diabetes zählen.

Updates im Gesundheitswesen: Neuerungen in allen Bereichen des Gesundheitswesens. Hierzu könnten Technologie, neue Behandlungsformen oder alles andere im Zusammenhang mit Diabetes-Gesundheitspflege zählen.

Diskriminierung: Eingehen auf diabetesbezogene Diskriminierung aufgrund dieses Krankheitsstatus.

Resilienz: Der Erholungsprozess nach einer schwierigen diabetesbezogenen Komplikation.

Insulin: Die Wichtigkeit, sich an ein geregeltes Insulinregime zu halten, Möglichkeiten zur Überwindung von Hürden bei der Insulinbeschaffung sowie Tipps zur Bewältigung von Angst und Stigma im Zusammenhang mit Insulineinnahme.

Und vieles mehr!

Je nach Thema könnte es hilfreich sein, eine*n qualifizierte*n Gastredner*in dazu einzuladen, eine Diskussion auszurichten. Einige bestehende Diabetes-Selbsthilfegruppen von Lions Clubs International haben beispielsweise lokale Endokrinolog*innen, Ernährungsberater*innen, Diabetesberater*innen und andere relevante Gäste eingeladen, zu ihrer Gruppe zu sprechen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gruppe, ob sie daran interessiert wäre, bei den Sitzungen eine*n Gastredner*in zu haben.

*„Verwenden Sie stets Redner*innen, die Patient*innen und Teilnehmende mit Respekt und Freundlichkeit behandeln.“*

-Lion Suzanne Herbst vom Lions Club Gordons Bay

D. Planung und Leitung von Treffen

Einige bestehende Diabetes-Selbsthilfegruppen von Lions Clubs International ziehen es vor, sich ohne eine feste Agenda zu treffen, um für freien Informations- und Erfahrungsaustausch zu sorgen. Diese Treffen sind in der Regel weniger geregelt und erfordern weniger Planung. Einige Lions/Leos ziehen es jedoch vor, eine formelle Agenda zu planen. Es ist wichtig zu erkennen, dass beide Methoden erfolgreich sein können. Wenn Ihre Gruppe überzeugt ist, dass ein strukturiertes Treffen nützlich wäre, um für die Besprechung bestimmter Themen zu sorgen, setzen Sie sich mit Ihrem*r Moderator*in zusammen und arbeiten Sie einen Plan für künftige Treffen aus. Sie sollten je nach Gruppen-Feedback stets Spielraum für Änderungen erlauben. Unten sind einige grundlegende Schritte von „Peers for Progress“ für das Leiten der Treffen von Selbsthilfegruppen aufgeführt:

Grundlegende Schritte für die Leitung eines Treffens

Beginnen Sie das Treffen pünktlich	Beginnen Sie nie mehr als fünf Minuten zu spät und danken Sie allen, die pünktlich gekommen sind. Wenn Nachzügler eintreffen, sollten Sie den Ablauf Ihres Treffens nicht stoppen, um sie zu begrüßen. Warten Sie bis nach der Pause oder bis zu einem geeigneten Zeitpunkt, um sie sich vorstellen zu lassen.
Heißen Sie alle willkommen	Bemühen Sie sich, alle zu begrüßen, die gekommen sind. Beklagen Sie sich nicht über die Größe der Gruppe, falls nicht viele anwesend sind! Danken Sie allen Anwesenden, dass sie gekommen sind und analysieren Sie die Teilnehmerzahlen später. Machen Sie das Beste aus der jeweiligen Situation.
Beginnen Sie mit den Vorstellungen	Lassen Sie die Gruppenteilnehmenden der Reihe nach etwas über sich sagen. Beginnen Sie mit sich selbst, damit sie ein Beispiel haben. Wenn neue Gruppenmitglieder beitreten, sollten Sie unbedingt die Vorstellungen aller Gruppenmitglieder wiederholen, damit sich die Neuen willkommen fühlen. Erwägen Sie Kennenlernübungen, bei denen die Personen umhergehen und sich miteinander unterhalten.
Legen Sie die Agenda fest	Besprechen Sie den Sitzungsablauf und erkundigen Sie sich bei der Gruppe, ob sie der Agenda zustimmen. Auf diese Weise fühlen sich die Teilnehmenden für ihr Treffen mitverantwortlich und verstehen von vorneherein, dass Sie dafür da sind, das Treffen und dessen Ablauf zu erleichtern, und nicht, um Ihre eigene Agenda durchzusetzen.
Geben Sie eine Zusammenfassung des Treffens	Bevor Sie das Treffen beenden, sollten Sie zusammenfassen, was behandelt wurde, sowie Folgemaßnahmen für das nächste Treffen festlegen.
Danken Sie den Teilnehmenden und schließen Sie die Sitzung ab	Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um den Personen zu danken, die Ihnen bei der Vorbereitung des Treffens geholfen haben. Bedanken Sie sich bei allen Teilnehmenden für ihren Input und ihre Energie und dafür, dass sie das Treffen erfolgreich machen.

Wenn Sie vorhaben, ein Projekt einzubeziehen, könnten Sie einen Projektplan verwenden, der auf potenzielle wichtige Schlussfolgerungen, Ziele und benötigte Mittel hinweist. Ein von „Peers for Progress“ entwickelter Muster-Projektplan enthält Folgendes:

Projektplan	
Datum:	
Name des Projekts	
Ziel des Projekts (1–3 Hauptpunkte)	1. 2. 3.
Wichtige Schlussfolgerungen (3–4 Hauptpunkte)	1. 2. 3. 4.
Beschreibung des Projekts	Einleitung: Vorstellung neuer Materialien: Angeleitete Praxis: Fragen und Antworten: Offene Diskussion: Vertagen:
Benötigte Materialien	
Lions-/Leo-Rollen	
Notizen und Tipps	

E. Benötigte Mittel

Einige Gruppen verlassen sich stark auf bestimmte, von ihnen benötigte Materialien. Nachstehend sind einige Materialien und Mittel aufgeführt, die Ihnen die Durchführung einer erfolgreichen Diabetes-Selbsthilfegruppe ermöglichen:

- » Büromaterialien (z. B. Kugelschreiber und Papier für Personen, die sich Notizen machen möchten)
- » Whiteboards oder Flipcharts
- » Snacks, Getränke oder andere Erfrischungen
- » Computer (vorzugsweise Laptops oder Tablets)
- » Internet oder WLAN-Zugang
- » Tische
- » Stühle
- » Namensschilder
- » Anwesenheitsformular
- » Papiertücher
- » Hand-Desinfektionsmittel
- » Für Ihre Übung oder Ihr Thema speziell erforderliche Artikel (z. B. bestimmte Materialien, visuelle Hilfsmittel usw.)

F. Festlegen von Krisenbewältigungsverfahren

Bei der Leitung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe können den Gruppenmoderator*innen oder anderen Lions-/Leo-Helfenden Situationen begegnen, die für sie zu komplex, gefährlich oder einfach unangenehm sind. Es ist wichtig erkennen zu können, wenn die Probleme die Kompetenz und Verantwortung des*der Gruppenmoderator*in übersteigen.

Wenn Sie erkennen, dass ein Gruppenmitglied stark körperlich oder emotional leidet und dies eine unmittelbare Bedrohung für seine*ihre Gesundheit darstellt, **sollten Sie auf keinen Fall versuchen, das Problem selbst zu lösen**. Falls bei einem Gruppentreffen eine derartige Situation auftritt, sollte der*die Gruppenmoderator*in sagen: „Das klingt nach etwas, das Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin (oder einem*r qualifizierte*n Sozialberater*in) besprechen sollten.“ Fassen Sie im Anschluss an das Treffen privat bei dem Gruppenmitglied nach, um: 1) es zu ermutigen, sofort ärztliche Hilfe, Sozialberatung oder Rechtshilfe aufzusuchen und 2) bitten Sie um Erlaubnis, ein Familienmitglied über die Situation zu informieren.

Sie müssen Krisenbewältigungsverfahren für etwaige Notfälle, wie z. B. eine Naturkatastrophe oder ernsthafte Unfälle oder Verletzungen, festlegen. Je nach Ort, verfügt Ihr Gebäude eventuell bereits über Notfallprotokolle. Reden Sie mit der für die Gebäudeverwaltung zuständigen Person, um für Konformität zu sorgen.

Im Falle einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls ist es wichtig, dass Notkontakte hinterlegt sind (eine Vorlage für unser Teilnehmeranmeldungsformular finden Sie im Anhang D unter lionsclubs.org/DPSG). Befolgen Sie lokale Gesetze zur Beurteilung des Schweregrads der Verletzung oder Krankheit und befördern Sie die betroffenen Personen ggf. zu einer geeigneten medizinischen Einrichtung. Falls Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe Minderjährige angehören, sind Sie dafür verantwortlich, die Eltern oder Erziehungsberechtigten des*der Jugendlichen in einem medizinischen Notfall umgehend zu kontaktieren und zu informieren.

Absatz 4. Leitung Ihrer Selbsthilfegruppe

A. Onboarding neuer Mitglieder

Einige Diabetes-Selbsthilfegruppen sind der Meinung, dass ein Onboarding oder Screening potenzieller Teilnehmender wichtig ist, um dafür zu sorgen, dass sie gut zum Rest der Gruppe passen. Hierbei gestellte Fragen können für Ihre Gruppe spezifisch sein, wir haben als Orientierungshilfe jedoch einen Muster-Fragebogen (siehe Anhang E unter lionsclubs.org/DPSG) zusammengestellt. Einige zu erwägende Fragen sind:

- » Demografische Fragen (Alter, Geschlecht usw.)
- » Kontaktinformationen
- » Notfallkontakte
- » Diabetesstatus
- » Motivation und Ziele
- » Einverständniserklärungen

Es kann sich auch als hilfreich erweisen, neuen Mitgliedern ein Paket mit anderen Onboarding-Unterlagen zuzustellen, so z. B.:

- » Informationsbroschüren
- » Aktivitätskalendern
- » Liste der Gruppenregeln
- » Wichtige Kontaktinformationen
- » Landkarten und Anfahrsbeschreibungen
- » Andere Hilfsmittel, die für Ihre Gruppe wichtig sind!

Das Schaffen von Rapport beginnt in dem Moment, wenn Sie zum ersten Mal mit dem neuen Mitglied in Kontakt kommen, sei es während der Anwerbung oder beim Onboarding. Menschen wollen sich gehört und verstanden fühlen — und nicht nur als eine Person mit einer Krankheit, sondern insgesamt gesehen werden. Zeigen Sie echtes Interesse, wenn Sie sich nach ihren Hobbys, ihren Familien, ihren Sport-, Musikvorlieben und anderen Interessen erkundigen.

Einige Menschen werden mehr über Sie wissen wollen, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Sprechen Sie — soweit es Ihnen behagt — über Ihre Familie, Ihre Interessen und Ihre Erfahrungen mit Diabetes und achten Sie gleichzeitig darauf, dass die Teilnehmenden weiterhin im Mittelpunkt stehen. Sie können ihnen über eigene Herausforderungen in Ihrem Leben erzählen. Wenn Sie sich selbst verletzbar machen, trägt dies viel zum Aufbau einer vertrauens- und bedeutungsvollen Beziehung bei.

Vergessen Sie bitte nicht, lokale Datenerhebungsgesetze und -regelungen einzuhalten.

B. Festlegen der Gruppenregeln

Grundregeln können Ihre Gruppenmitglieder eingebunden und glücklich halten. Die Grundregeln sollten von der Gruppe festgelegt und von Moderator*innen und anderen Gruppenmitgliedern durchgesetzt werden. Einige zu berücksichtigende Grundregeln wären:

- » Seien Sie nett und kritisieren Sie die Gruppenmitglieder nicht.
- » Diskussionen sind vertraulich zu behandeln und dürfen diesen Raum nicht verlassen.
- » Halten Sie sich mit persönlichen Fragen zurück, außer dies wird Ihnen gestattet.
- » Und vieles mehr (Kurtz, 1997).

Die Grundregeln sollten ab und zu wieder überprüft werden, um dafür zu sorgen, dass sie relevant und nützlich bleiben. Die Gruppenmitglieder sollten in das Festlegen der Grundregeln und die Konsequenzen bei deren Nichteinhaltung einbezogen werden. Besprechen Sie mit Ihrer Gruppe passende Regeln und legen Sie fest, wann und wie ein Mitglied aus der Gruppe entlassen werden soll.

Wichtige Botschaften, die Sie innerhalb der Gruppe fördern sollten

- » Gute klinische Versorgung ist wichtig, individuelle Verhaltensweisen spielen jedoch eine gleichermaßen wichtige Rolle. Und individuelle Verhaltensweisen hängen von der Unterstützung Ihrer Familie, Freunde, Gruppenmitglieder und Gemeinschaften ab.
- » Niemand kann Sie dazu veranlassen, Ihren Diabetes unter Kontrolle zu halten, das ist Ihre Verantwortung.
- » Es ist Gruppenmitgliedern nicht gestattet, anderen medizinischen Rat zu geben.

C. Zielsetzung

Zielsetzung sollte die Grundlage Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe sein. Einige Gruppen setzen sich gerne bestimmte medizinische Ziele als Erfolgsmaßstab, z. B. die Verbesserung des A1C-Werts. Einige Beispielziele für Diabetes-Selbstmanagement wären:

Blutzuckermessung

- » Regelmäßige, von Ihrem Arzt festgelegte Blutzuckerüberprüfung.

Einnahmeplan der Medikamente

- » Den Arzt darum bitten zu erläutern, warum diese Medikamente für mich wichtig sind.
- » Meine Bedenken bezüglich Medikamenten und Insulin mit meiner Gruppe besprechen.

Gesunde Ernährung

- » Täglich fünf Portionen Obst und/oder Gemüse essen.
- » Nachmittags und abends gesunde Zwischenmahlzeiten einnehmen.

Sport

- » Mindestens fünfmal pro Woche morgens/abends 30 Minuten lang spazieren gehen.
- » Tagsüber bei jeder Gelegenheit die Treppen nehmen.

Risikofaktoren reduzieren

- » Mit dem Rauchen aufhören.
- » Täglich vor dem Schlafengehen meine Füße überprüfen.

Gesunde Stressbewältigung

- » Yoga praktizieren, Dehnübungen oder Meditation zur Entspannung und Bewältigung von Stress durchführen.
- » Stressauslöser erkennen und Möglichkeiten finden, die Situation zu ändern.

Diese Zielliste ist nicht vollständig, da es viele Zielarten gibt, die Selbsthilfegruppen anstreben können. Das Ziel einiger Gruppen besteht einfach darin, sich regelmäßig zu treffen! Eine Möglichkeit, Teilnehmenden bei der Zielsetzung zu helfen, ist durch Maßnahmenplanung. Ein Diabetes-Maßnahmenplan unterstützt Menschen mit Diabetes, Selbsthilfegruppen und Gesundheitsdienstleister dabei, Behandlungsschritte und die Verhaltensweisen für das Diabetesmanagement gemeinsam zu planen und zu koordinieren. Diabetes-Maßnahmenpläne helfen Patient*innen konkrete Ziele zu setzen, ihre Gesundheitsdaten zu verfolgen und mit Personen zu teilen, die sie in ihrer Diabetesversorgung unterstützen. Teilnehmende können anfänglich ein oder zwei Ziele auswählen, die ihnen erreichbar erscheinen, und sich dann für konkrete Schritte zur Umsetzung dieser Ziele entscheiden. Einen Diabetes-Maßnahmenplan, den Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe umsetzen können, finden Sie im Anhang I unter lionsclubs.org/DPSG.

D. Tipps für Moderator*innen

Es gibt viele Möglichkeiten, Moderator*innen auf die Ausübung ihrer Rolle vorzubereiten. Einige Organisationen bieten Schulungen für Diabetes-Selbsthilfegruppen-Moderator*innen an. Erkundigen Sie sich daher unbedingt bei Ihrer lokalen Diabetesgesellschaft nach den jeweiligen Angeboten. Als Moderator*in sollten Sie Folgendes erwägen:

Tipps für Moderator*innen	
ZUHÖREN Menschen müssen sich gehört und verstanden fühlen.	FRAGEN Stellen Sie Fragen, um Personen dazu anzuregen, ihre Gedanken und Gefühle zu äußern.
VORBILD SEIN Führen Sie die von Ihren Gruppenmitgliedern erwünschten Verhaltensweisen und Einstellungen selbst vor.	BESTÄRKEN Geben Sie den Teilnehmenden positive Bestärkung und belohnen Sie sie für erzielte Leistungen.
ANERKENNEN Erkennen Sie das gesellschaftliche Klima an, das in Ihrer Gemeinschaft bezüglich Diabetes vorherrscht.	STÄRKEN NUTZEN Ehren Sie individuelle Stärken und ermutigen Sie die Gruppenmitglieder, mehr in ihrem Erfahrungsbereich zu tun.
WAHRNEHMEN Nehmen Sie Ihre eigenen und die Emotionen der Menschen um Sie herum wahr und zeigen Sie Einfühlbarkeit dafür. Erlauben Sie Meinungsverschiedenheiten in Gesprächen, schreiten Sie bei Bedarf jedoch ein.	NACHFASSEN Kontaktieren Sie Ihre Gruppenmitglieder (mit deren Erlaubnis) regelmäßig. Menschen haben es gern, wenn sich jemand nach ihnen erkundigt.
FOKUS Der Fokus sollte auf Ihre Gruppenmitglieder gelegt werden – auf deren Erfahrungen und Bedenken, nicht auf Ihren eigenen Lebensweg.	STÜTZEN Falls Sie Hilfe brauchen, sollten Sie sich auf Diabetesexpert*innen und lokale Kliniken stützen.
FÜR ANDERE DA SEIN Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, dass Sie für Ihre Gruppenmitglieder da sind. Ihre Zeit ist Ihr höchstes Gut.	

Weitere Informationen und eine Beschreibung der Gruppenmoderatoren-Rolle finden Sie im Anhang G unter lionsclubs.org/DPSG.

*„Hören Sie verständnisvoll zu und bleiben Sie unvoreingenommen und hilfreich. Freundlichkeit ist unverzichtbar!“
 -Lion Anne Bowles, Diabetic Accessor, Lions Club Mijas La Cala*

E. Moderator*innen sollten Folgendes vermeiden

- » Mehr zu reden als Ihre Gruppenmitglieder.
- » Die Gefühle der Gruppenmitglieder als nicht ernsthaft abzuweisen („Viele Menschen haben es noch viel schlimmer als Sie“, „Weswegen müssen Sie sich denn so schlecht fühlen“).
- » Vor der Gruppe Informationen zu wiederholen, die Ihnen jemand privat mitgeteilt hat.
- » Ihren Gruppenmitgliedern aufgrund ihrer Entscheidungen oder Verhaltensweisen ein schlechtes Gewissen zu machen.
- » Ihre Gruppenmitglieder zu Veränderungen zu drängen, auf die sie nicht vorbereitet sind.
- » Ihre Gruppenmitglieder durch Angstmacherei zu Veränderungen zu veranlassen.
- » Anzunehmen, dass Sie wissen, was für Ihre Gruppenmitglieder am besten ist.
- » Ungenaue Informationen auszutauschen (Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Sie sollten aber wissen, wie Sie zuverlässige Informationen beschaffen können).
- » Medizinische Behandlungen zu empfehlen oder medizinische Ratschläge zu geben.

Kernbotschaften

- » Einige Organisationen bieten Schulungen für Diabetes-Selbsthilfegruppen-Moderator*innen an. Erkundigen Sie sich daher unbedingt bei Ihrer lokalen Diabetesgesellschaft nach den jeweiligen Angeboten.
- » Ein*e gute*r Moderator*in zu sein, ist nicht einfach. Gruppenmoderation ist eine erlernte Fähigkeit, die sich mit Schulung und Übung verbessert.

Absatz 5. Aufrechterhaltung Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe

A. Erkennen von Erfolgen und verbesserungsbedürftigen Bereichen

Allgemein gesagt, lässt sich der Erfolg Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe gut an den Teilnehmerraten messen. Wenn Ihre Gruppe gleichbleibende oder zunehmende Mitgliederzahlen verzeichnet, ist es recht wahrscheinlich, dass Sie eine sehr erfolgreiche Gruppe haben! Eine der besten Möglichkeiten zur Messung des Erfolgs von Diabetes-Selbsthilfegruppen ist die Befragung der Teilnehmenden. Vorab-Umfragen können das Interesse und die Motivation neuer Mitglieder einschätzen und eine Grundlinie für künftige Umfragen schaffen. Kontrollumfragen können periodisch durchgeführt werden, um die Zufriedenheit der Teilnehmenden zu beurteilen und ihre Fortschritte festzustellen. In den Anhängen E und F unter lionsclubs.org/DPSG finden Sie Muster-Kontrollumfragen.

B. Was Sie zwischen den Gruppentreffen tun sollten

Regelmäßiger Kontakt mit den Gruppenmitgliedern zwischen den Treffen ist für Moderator*innen eine wichtige Strategie, um die Motivation der Teilnehmenden aufrechtzuerhalten und die Vorteile der Gruppentreffen zu optimieren. Diese kleinen förderlichen Gesten können dafür sorgen, dass sich Ihre Gruppe auf Dauer konstanter Teilnehmerzahlen erfreut.

Einbindung von Personen

- » Sogar kurze Telefonanrufe, SMS-Nachrichten, Voicemails und personalisierte E-Mails reichen aus, um den Gruppenmitgliedern ein Gefühl der Sicherheit und Unterstützung zu geben.
- » Empfehlen Sie den Gruppenmitgliedern, gemäß den von ihnen festgelegten Kriterien wie z. B. geografische Nähe, ähnliche Interessen, ähnliche Demografie, paarweise zusammenzuarbeiten.
- » Statten Sie Gruppenmitgliedern, die eventuell Schwierigkeiten haben, Hausbesuche ab (von einem oder zwei ehrenamtlichen Helfer/n geleitet).

Einbindung der gesamten Gruppe

- » Starten Sie Gruppen-Chats und Social Media-Gruppen, um die Kommunikation zwischen den Treffen zu erleichtern. Regen Sie dazu an, sich über Fragen, persönliche Erfahrungen, erreichte Meilensteine, Erfolgsgeschichten, bestehende Herausforderungen usw. auszutauschen.
- » Legen Sie Gruppenherausforderungen mit Preisen und/oder beim nächsten Gruppentreffen zu verleihenden Anerkennungen fest.

C. Reaktion auf Probleme

Wenn eine Gruppe von Menschen mit verschiedenen Persönlichkeiten zusammentrifft, werden zwangsläufig Probleme auftreten. Einige der Probleme, die Ihnen begegnen könnten, wären:

Anwesenheit/Struktur

- » Abwesenheiten: Die Abwesenheit von Mitgliedern kann ein Gespräch erschweren. Falls die Teilnehmerzahlen jemals ausgesprochen niedrig sind, sollten Sie die Gruppenmitglieder kontaktieren, um den Grund dafür in Erfahrung zu bringen und entsprechende Gruppenanpassungen vorzunehmen.
- » Gruppenzusammensetzung: Wenn Gruppen je nach Diabetestyp, Alter oder Krankheitsstatus gemischt sind, haben Sie eventuell Mitglieder, die aufgrund dieser Unterschiede stärkere Konflikte erleben. Wie gesagt, es ist wichtig Acht zu geben und mit den Mitgliedern zu sprechen, um zu sehen, welche Änderungen in der Gruppe basierend auf den von den Mitgliedern geäußerten Bedürfnissen vorgenommen werden können.
- » Teilnahme von Nicht-Mitgliedern: Einige Mitglieder möchten eventuell Freunde, Partner oder andere Nicht-Mitglieder mitbringen. Es ist wichtig, Richtlinien für die Teilnahme von Nicht-Mitgliedern festzulegen, um Konflikte zu vermeiden. Falls Gruppenmitglieder daran interessiert sind, Familienmitglieder oder Freunde mitzubringen, wäre ein separates Zusammentreffen ideal, um auf diesen Bedarf einzugehen.
- » Diversität: Diversität zwischen Gruppenmitgliedern kann Vor- und Nachteile haben. Diversität in Bezug auf Gesellschaftsschicht, Rasse, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung, Nationalität, Sprache und Religion kann unterschiedliche Perspektiven ermöglichen, jedoch auch zu potenziellen Konflikten zwischen Gruppenmitgliedern mit unterschiedlichen Hintergründen führen. Moderator*innen sollten sich bemühen, ein integratives Umfeld für alle Personen zu schaffen und dabei die Eigenschaften und Interessen herausstellen, die die Gruppenmitglieder verbinden.

Gespräche

- » Dominieren von Gesprächen: Das am häufigsten auftretende Problem ist, wenn ein Gruppenmitglied das Gespräch dominiert und einen unverhältnismäßig großen Teil der Gruppenzeit in Anspruch nimmt. Es ist wichtig, jeden zur Mitwirkung anzuregen, um solche Personen daran zu hindern, das Gespräch zu dominieren. Das Dominieren eines Gesprächs geschieht meist unabsichtlich, könnte jedoch zu einem späteren Konflikt führen. Erwägen Sie einen „Gesprächsgegenstand“ oder ein Objekt, das ein Mitglied festhalten kann und welches darauf hinweist, dass jeweils nur dieses Gruppenmitglied reden darf (Winters & America, 2014).
- » Konkurrenz zwischen Gruppenmitgliedern: Ein häufiges Problem in Diabetes-Selbsthilfegruppen ist, dass Gruppenmitglieder um die Anerkennung als der*die am schwersten Leidende und um mehr Sympathie von der Gruppe konkurrieren. Der*die Moderator*in sollte die Gruppe daran erinnern, dass individuelle Erfahrungen einzigartig sind und es nicht hilfreich ist, das Leiden einer Person mit einer anderen zu vergleichen.
- » Schweigen in der Gruppe oder ein oberflächliches Gespräch: Obwohl Gespräche von der Gruppe oder dem*der Moderator*in initiiert werden sollten, ist es möglich, dass lediglich oberflächliche Themen aufkommen. Es empfiehlt sich, die Teilnehmenden stets zu einer offenen und ehrlichen Diskussion zu ermutigen, damit sie sich dabei wohl fühlen, über schwierige Themen zu reden. Um das Kameradschaftsgefühl innerhalb der Gruppe zu stärken, können Sie einige gemeinschaftsfördernde Aktivitäten ausprobieren. Eine Liste dieser Aktivitäten finden Sie im Anhang H unter lionsclubs.org/DPSG.
- » Verletzung der Vertraulichkeit: Um die festgelegten Grundregeln zu überprüfen, sollten Sie lokale Gesetze und Bestimmungen zu Rate ziehen und beurteilen, ob die verantwortliche Person aus der Gruppe entlassen werden sollte.

Moderationstechniken für problematische Verhaltensweisen

Verhalten	Mögliche Erklärung	Antwort
Zu redselig	Ist eventuell gut informiert oder übereifrig	» Antworten Sie nicht in sarkastischem oder genervtem Ton » Bremsen Sie die Person durch herausfordernde Fragen
Sehr argumentativ	Streitlustiger Charakter, emotional geladenes Thema	» Reagieren Sie nicht wütend » Holen Sie Meinungen von anderen ein und machen Sie weiter » Reden Sie während der Pausen mit ihnen, um Einblick zu gewinnen
Zu hilfreich	Versuchen zu helfen oder wollen andere ausschließen	» Richten Sie Fragen an andere » Danken Sie ihnen und schlagen Sie vor, dass andere helfen
Ausschweifend	Konzentriert sich nicht auf das Thema	» Danken Sie der Person, betonen Sie nochmals relevante Punkte und machen Sie weiter » Erkennen Sie das Interesse an und erneuern Sie den Fokus » Letztes Mittel — schauen Sie auf Ihre Uhr
Persönliche Auseinandersetzungen	Zwei oder mehr Mitglieder stehen in Konflikt	» Nehmen Sie Meinungsverschiedenheiten zur Kenntnis und mindern Sie diese, wenn möglich » Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Agenda
Nebengespräche	Können auf das Thema bezogen oder persönlicher Natur sein	» Rufen Sie die Person auf, wiederholen Sie die zuletzt geäußerte Meinung und bitten Sie um ihre Antwort » Stellen Sie sich hinter sie
Unartikulierte	Mangelnde Fähigkeit oder Selbstsicherheit, Gedanken zu äußern	» „Lassen Sie mich das wiederholen...“ » „Wenn ich Sie richtig verstehe, ...“
Falscher Kommentar	Versteht das Thema falsch, hat Hintergedanken	» Gehen Sie vorsichtig vor und bringen Sie die Person nicht in Verlegenheit » Bitten Sie sie, auf das Thema konzentriert zu bleiben
Weigert sich, teilzunehmen	Gelangweilt, unsicher, fühlt sich überlegen, ist desinteressiert	» Wecken Sie Interesse durch Einholen ihrer Meinung » Aufrichtige, feinsinnige Anerkennung

Burnout oder Erschöpfung

- » Moderator*innen/Führungskräfte: Führungsrollen sind mit zusätzlicher Arbeitslast verbunden, die zu Burnout oder Erschöpfung führen kann. Es ist wichtig, die Arbeitslast aufzuteilen, bevor es zum Burnout kommt. Ermutigen Sie Ihre Moderator*innen also, um Hilfe zu bitten. Als Veranstalter*in könnten auch Sie für Burnout anfällig sein. Reduzieren Sie Ihr Burnout-Risiko, indem Sie Ihre Erwartungen anpassen, Erfolge feiern, lernen „Nein“ zu sagen und Stressauslöser vermeiden.

Häufige Herausforderungen für Gruppenmoderator*innen sind:

- » Unangemessene Verantwortungsgefühle für die Fortschritte der Teilnehmenden
- » Frustration, wenn die Leistung der Teilnehmenden nicht den Erwartungen entspricht
- » Zu starke Einmischung in die Probleme der Teilnehmenden
- » Schwierigkeiten beim Schaffen von Rapport unter den Teilnehmenden
- » Teilnehmende lehnen die angebotene Unterstützung ab
- » Kulturelle, sprachliche, altersbedingte und sozioökonomische Unterschiede

Anzeichen von Burnout:

- » Emotionale, physische und psychische Erschöpfung
- » Unfähigkeit, ein Verbundenheitsgefühl zu den Teilnehmenden herzustellen
- » Negativität bezüglich der in die Gruppenleitung investierten Zeit
- » Hinterfragen, ob Ihre Rolle geschätzt wird
- » Verspüren eines Versagens- oder geringen Selbstgefühls
- » Frustrations-, Hilflosigkeits- und/oder Hoffnungslosigkeitsgefühl
- » Mitglieder: Wie auch beim Burnout der Führungskräfte, ist es wichtig, dass die Teilnehmenden ermutigt werden, um Hilfe zu bitten, ihre Erwartungen anzupassen, über Dinge zu sprechen, die sie mit anderen teilen möchten und Erfolge zu feiern, um ihr Burnout-Risiko zu senken.

Mitgliederkonflikt: Wenn sich Personen während einer Gruppensitzung aufregen, kann dies die Gruppe und ihre Mitglieder belasten. Ermutigen Sie aufgebrachte Teilnehmende, sich mit dem*der Moderator*in oder Veranstalter*in zu treffen, bevor sie ihren Ärger an den Gruppenmitgliedern auslassen. Falls ihr Ärger tiefgreifend ist, sollte die Gruppenstruktur untersucht und entsprechend angepasst werden (Kurtz, 1997).

D. Hilfsmittel für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Während diese Unterlage dazu entwickelt wurde, Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe zu leiten, sind lokale Diabetesorganisationen die Diabetesexperten in Ihrer Gemeinschaft. Falls Sie weitere, nicht in diesem Arbeitsheft behandelte Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an lokale Diabetesorganisationen. Weitere LCI-Hilfsmittel und -Unterlagen, die für die Unterstützung Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe hilfreich sein könnten, finden Sie unter lionsclubs.org/resources. Zu diesen Hilfsmitteln zählen:

Projektplaner für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Dieser [Projektplaner](#) enthält eine Zusammenfassung der in diesem Arbeitsheft enthaltenen Informationen und gibt grundlegende Tipps zur Gründung, Leitung und Verbesserung einer Diabetes-Selbsthilfegruppe. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Projektplaner-Webseite unter lionsclubs.org/service-project-planner.

Leitfaden für Spendenaktionen

Dieser [Leitfaden](#) wird Ihnen das Durchdenken und Planen der zwei häufigsten Spendenformen erleichtern: eine Online-Spendenaktion und eine Spendenveranstaltung mit persönlicher Teilnahme. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/service-toolkit.

Diabetes-Faktenblätter

Diese [Faktenblätter](#) enthalten wichtige, nach Region und Land kategorisierte Diabetesstatistiken. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets.

Leitfaden zur Entwicklung lokaler Partnerschaften

Mithilfe dieses [Leitfadens](#) können Sie Ihren Club auf eine Partnerschaft vorbereiten sowie potenzielle Partner finden und diese kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/service-toolkit.

Meldung von Hilfsprojekten über MyLion®

Durch Meldung Ihrer Hilfsprojekte in MyLion® oder über Ihr lokales Berichterstattungssystem können Sie den Erfolg Ihrer Diabetes-Selbsthilfegruppe feiern! Sobald Sie Ihre Hilfsprojekte gemeldet haben, kommt Ihr Club für Auszeichnungen und andere Arten der Anerkennung in Frage. Die Meldung Ihrer Hilfsprojekte ermöglicht es uns, unsere globalen Auswirkungen genau zu messen, optimale Kollaborationsansätze zu ermitteln, die öffentliche Aufmerksamkeit auf die großartige Arbeit der Lions und Leos zu lenken und dafür zu sorgen, dass die Hilfsprojekte der Clubs bestmöglich unterstützt werden. Weitere Informationen finden Sie unter myapps.lionsclubs.org.

E. Einen Nachfolgeplan entwickeln

Um dafür zu sorgen, dass Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe auch in kommenden Jahren besteht, sollten Moderator*innen ein Schema für die Auswahl und Heranbildung potenzieller Gruppenmitglieder für die eigene Nachfolge erstellen. Auch wenn Sie vorhaben, Ihre Selbsthilfegruppe mehrere Jahre lang zu moderieren, werden Sie eines Tages einen Nachfolgeplan erstellen müssen. Dies könnte mit der Auswahl von Helfern beginnen, die Sie bei der Logistik der Treffen unterstützen, zur Co-Moderation der Gruppe übergehen und letztendlich in der Übernahme Ihrer Position oder der Gründung einer anderen Diabetes-Selbsthilfegruppe zur Aufnahme neuer Mitglieder resultieren. Tun Sie Ihr Bestes, Teilnehmende auszuwählen, die die notwendigen Kapazitäten und Fähigkeiten besitzen, um in Zukunft Moderator*innen zu werden.

Absatz 6. Möglichkeiten für Teilnehmende und nächste Schritte

Die Teilnehmenden einer Diabetes-Selbsthilfegruppe könnten eventuell von einer Lions-/Leo-Mitgliedschaft profitieren. Wenn Sie Lions-/Leo-Mitglied werden, sind Sie Teil eines globalen Netzwerks von ehrenamtlichen Helfern, die zusammenarbeiten, um etwas zu bewirken. Im Folgenden finden Sie nur einige der großartigen Vorteile, die Sie erwarten können:

A. Mitgliedschaft

Treten Sie einer Gemeinschaft des Guten bei: Es gibt über 48.000 Lions/Leo Clubs auf der ganzen Welt. Ihnen gehören Menschen wie Sie an, die sich entschieden haben, Maßnahmen zu ergreifen und anderen zu helfen. Lions und Leos bauen besondere Freundschaften und wertvolle Beziehungen auf, die ein Leben lang halten können.

Setzen Sie Führungskompetenzen in die Tat um: Ein Lions/Leo Club bietet eine großartige Gelegenheit, Ihre Führungskompetenzen weiterzuentwickeln und in die Tat umzusetzen. Jeder Club bietet Führungsmöglichkeiten und erstklassige Schulungen von unserer globalen Vereinigung an.

Greifen Sie auf ein globales Unterstützungssystem zu: Jeder Lions und Leo Club wird von unserer internationalen Vereinigung unterstützt. Mitarbeiter*innen von Lions Clubs International arbeiten ständig an Hilfsmitteln und Technologien, um Ihre Hilfeleistungen zu verbessern. Die Zuschüsse der Lions Clubs International Foundation (LCIF) befähigen Lions and Leos und erweitern den Wirkungsbereich ihrer Hilfeleistungen.

Erleben Sie das Gefühl des Helfens: Das Herzstück eines jeden Lions/Leo Clubs sind seine Hilfeleistungen. Ihre Zeit und Energie für andere einzusetzen, ist eine fantastische Art, Ihrer Gemeinschaft zu helfen. Aber es gibt Ihnen auch ein tolles Gefühl, das sich ausbreiten und einen positiven Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Weltanschauung haben kann.

B. Zusätzliche Diabetesprogramme planen

Den Lions und Leos liegt das Helfen am Herzen. Seit 1917 besteht unser unbeirrbares Ziel darin, der Menschheit Gesundheit und Hoffnung zu schenken. Unser Weg besteht im Helfen! Wenn wir helfen, wachsen wir. Versucht Ihre Diabetes-Selbsthilfegruppe, Mitbürger*innen, die an Diabetes leiden, zu helfen? Bei Lions Clubs International gibt es mehrere Programme, an denen sich Ihre Gruppe beteiligen kann!

Strides für die Diabetesaufklärung: Strides ist eine öffentlichkeitswirksame, familienfreundliche Aktivität, die Diabetesbewusstsein und -aufklärung fördert und die Wichtigkeit und Gesundheitsvorteile sportlicher Betätigung für Jugendliche und Erwachsene mit Diabetes oder Diabetesrisiko unterstreicht. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/strides.

Diabetes-Camps: Das Diabetes-Camp-Programm umfasst Tages-, Übernachtungs-Camps sowie internationale Camps und Austauschprogramme. Interessierte Jugendliche können sich bei ihren lokalen Lions oder Leo Clubs nach den jeweils angebotenen Camp-Programmen erkundigen, und Clubs beteiligen sich, indem ehrenamtliche Helfer ihre Zeit zur Verfügung stellen, indem Spendengelder bereitgestellt und/oder die Koordination eines Camps übernommen wird. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/diabetes-camps-program.

Typ-2-Diabetes-Screening-Projekt: Ein Projekt für Typ-2-Diabetes-Untersuchungen ist eine eintägige kommunale Veranstaltung zur Bewusstseinssteigerung für Typ-2-Diabetes. Hierbei werden Aufklärung und Untersuchungen angeboten und die untersuchten Bürger*innen erhalten bei Bedarf eine Überweisung für eine weitere ärztliche Untersuchung. Die Projektveranstalter arbeiten mit medizinischem Fachpersonal zusammen, um die jeweiligen Untersuchungsmethoden und -geräte festzulegen. Weitere Informationen finden Sie unter lionsclubs.org/type2.

Beantragung eines LCIF-Zuschusses: LCIF bietet eine Vielzahl an Zuschüssen an, die es Lions und Leos ermöglichen, Gemeinschaften vor Ort und auf der ganzen Welt zu helfen. LCIF unterstützt seit Jahrzehnten Initiativen in Schwerpunktbereichen wie Sehkraft, Katastrophenhilfe, Jugendförderung und humanitäre Anliegen. Weitere Informationen zu Zuschüssen, für die Sie sich eventuell qualifizieren, finden Sie unter lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit.

Abschnitt 7. Quellen

What is Diabetes. (n.d.). Auszug aus <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html> vom 17. Februar 2020

Diabetes Prevention & Prediabetes. (n.d.). Auszug aus <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources> vom 17. Februar 2020

Heisler, M. (2006) Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Health Care Foundation.

What is Peer Support? (n.d.). Auszug aus <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/> vom 20. Mai 2020

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brüssel, Belgien: 2019. Erhältlich unter: <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States. *World journal of diabetes*, 5(3), 296–304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical diabetes and endocrinology*. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020) Enhancing Peer Support. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review. *Current diabetes reports*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group. *Social work with groups*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). *Developing support groups: A manual for facilitators and participants*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Using Talking Circles in the classroom*. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, April 1). Tips for Running a Successful Group. Auszug aus <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108> vom 20. Februar 2020

Wolfelt, A. D. (2004). The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group. Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016) Support Group Facilitation Guide. Auszug aus [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). "It's for us–newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be": a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada. BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging. Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study. British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.

