



Lions Clubs International



Vertaistukiryhmä diabeetikoille- Työkirja



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

Sisällysluettelo

Tunnustus	3
Miten käyttää tätä työkirjaa.....	3
Osa 1. Yleiskatsaus diabeteksesta ja vertaistukiryhmistä	4
A. Mitä on diabetes?	4
B. Mikä on esidiabetes?	4
C. Vertaistuen tarve diabeetikoilla	5
D. Lionien/leojen mahdollisuudet osallistua	7
E. Mitä on vertaistuki?.....	8
F. Miksi vertaistukiryhmät?	10
G. Lakiasiat.....	11
H. Klubinne kapasiteetin määrittäminen	12
Osa 2. Diabeteksen vertaistukiryhmän perustaminen.....	13
A. Ryhmään liittyvät tiedot	13
B. Ryhmän koon määrittäminen	14
C. Kokousten aikataulut	14
D. Roolien tunnistaminen ja rekrytointi	15
E. Sijaintipaikan valitseminen.....	16
F. Virtuaaliset diabeteksen vertaistukiryhmät.....	17
G. Osallistujien rekrytointi	18
Osa 3. Tukiryhmän kokousten suunnitleminen.....	20
A. Kokouksen muoto	20
B. Keskustelun muoto	21
C. Harkittavat aiheet.....	21
D. Kokousten suunnittelu ja pitäminen	23
E. Resurssitarpeet.....	25
F. Kriisinhallintamenettelyjen vahvistaminen	25

Osa 4. Tukiryhmän johtaminen	26
A. Uusien jäsenten liittyminen.....	26
B. Ryhmän sääntöjen määrittäminen.....	27
C. Tavoitteen asettaminen.....	28
D. Vinkkejä ohjaajille.....	29
E. Asioita, joita ohjaajien tulee välttää	30
Osa 5. Diabeteksen vertaistukiryhmän ylläpitäminen	30
A. Menestysten ja parannettavien alueiden tunnistaminen	30
B. Mitä tehdä ryhmäkokousten välillä	31
C. Ongelmiin vastaaminen	31
D. Resursseja diabeteksen vertaistukiryhmille.....	35
E. Laatikka suunnitelma viran siirtämiseen.....	36
Osa 6. Osallistujan mahdollisuudet ja seuraavat vaiheet.....	36
A. Jäsenyys	36
B. Suunnitelkaa muita diabetesohjelmia.....	37
Osa 7. Lähteet	38

Tunnustus

Lions Clubs Internationalin Vertaistukiryhmät diabeetikoille -Työkirja kehitettiin yhteistyössä Peers for Progress -järjestön (www.peersforprogress.org) kanssa Pohjois-Carolinan yliopiston Gillings School of Global Public Health -osastossa Chapel Hillissä. Vuonna 2006 perustettu Peers for Progress on sitoutunut edistämään vertaistukea keskeisenä osana terveyttä, terveydenhuoltoa ja ennaltaehkäisyä ympäri maailmaa. Tämä työkirja kehitettiin Peers for Progressin kanssa yksinomaan Lions Clubs Internationalin vertaistukiryhmien käyttöön. Peers for Progress -osuus tähän työkirjaan sisältää tieteellistä asiantuntemusta, strategista neuvontaa, parhaita käytäntöjä ohjelman toteuttamiseen sekä alkuperäisiä ja mukautettuja materiaaleja sen vertaistukeen liittyvästä resurssikirjastosta.

Miten käyttää tätä työkirjaa

Tämä työkirja toimii resurssina, kun kehitetään, toteutetaan ja parannetaan paikkakunnalla toteutettavaa vertaistukiryhmää diabeetikoille. Tämän työkirjan tiedoista voi olla hyötyä ohjelman koordinaattoreille ja ryhmien avustajille, auttaen heitä suunnittelemaan systemaattisesti vertaistukiryhmien toimintaa. Järjestömme globaalin luonteen vuoksi tämä työkirja ei ole ohjeellinen, ja tässä työkirjassa voi olla sellaisia osia, jotka eivät koske klubianne, piiriänne tai moninkertaispiiriänne. Kannustamme sinua lukemaan työkirjan huolellisesti ja hyödyntämään tietoja, resursseja ja parhaita käytäntöjä, jotka ovat hyödyllisiä diabetesta sairastavien vertaistukiryhmälle. Joillekin klubeille tämä voi tarkoittaa yksinkertaisesti heidän tukiryhmiensä hienon työn jakamista muille. Lisäksi kannustamme klubeja tekemään yhteistyötä keskenään ja jakamaan kokemuksiaan vertaistuen toteuttamisesta.

Lions International tarjoaa erinomaisen ohjelma-avun tukemaan ihmisiä, jotka elävät diabeteksen kanssa tai ovat vaarassa sairastua siihen. Monet lionit ja leot antavat jo vertaistukea joko osana järjestäytynyttä aktiviteettia tai omin päin. Tämä työkirja yksinkertaisesti jakaa ideoita parantamaan työtä, jota olette jo tekemässä.

Muista, että vertaistuki ei korvaa diabetekseen liittyvää tiedotusta tai terveydenhuollon ammattilaisten kliinistä hoitoa. Jos haluat lisätietoja, joita ei ole mainittu tässä työkirjassa, ota yhteyttä paikalliseen diabetesjärjestöön.

Osa 1. Yleiskatsaus diabeteksestä ja vertaistukiryhmistä

Kiitos osoittamastasi mielenkiinnosta Lions Clubs Internationalin diabeetikoille tarkoitettua vertaistukiryhmäohjelmaa kohtaan! Vertaistukiryhmän perustaminen ja johtaminen voi olla hyödyllinen kokemus klubillesi ja ryhmään osallistuville diabeetikoille. Tämän kokemuksen avulla autatte meitä pääsemään askeleen lähemmäs tavoitettamme parantaa diabetesta sairastavien ihmisten elämänlaatua. Jos klubisi, piirisi tai moninkertaispiirisi aloittaa vertaistukiryhmän diabeetikoille tai haluaa muuttaa nykyisen vertaistukiryhmän toimintaa, tämä opas auttaa teitä vertaistukiryhmän sääntöjen ja odotusten määrittelemisessä, jotta varmistetaan ryhmän menestyminen.

A. Mitä on diabetes?

Kansainvälisen diabetesliiton mukaan diabetes on sairaus, jota esiintyy, kun haima ei pysty tuottamaan insuliinia tai ei pysty käyttämään sitä oikein. Insuliini on haiman tuottama hormoni, joka antaa hiilihydraateista saatavan glukoosin kulkeutua soluihimme energiaa varten. Ilman insuliinia verensokeritaso voi nousta ja aiheuttaa negatiivisia terveysvaikutuksia keholle. On olemassa kolmea eri diabetestyyppiä:

- » **Tyypin 1 diabetes:** Tyypin 1 diabetes tarkoittaa, että elimistö pystyy tuottamaan hyvin vähän tai ei lainkaan insuliinia. Tyypin 1 diabetesta sairastavien on tehtävä päivittäin pistoksia ylläpitääkseen tarpeellista verensokeritasoa. Tätä diabeteksen muotoa ei voida estää, ja se kehittyy yleensä lapsuudessa tai murrosiässä.
- » **Tyypin 2 diabetes:** Tyypin 2 diabetesta esiintyy, kun elimistö ei käytä tehokkaasti tuottamaansa insuliinia. Jotkut kakkostyypin diabeteksen kanssa elävät ihmiset voivat hidastaa sairautensa etenemistä ruokavalion ja liikunnan avulla, mutta ajan myötä he tarvitsevat lääkkeitä tai insuliinia ylläpitääkseen sopivaa verensokeritasoa.
- » **Raskausdiabetes:** Raskausdiabetesta esiintyy, kun verensokeri on korkea raskauden aikana, ja siihen liittyy haitallisia terveysvaikutuksia sekä äidille että lapselle. Henkilöllä, jolla kehittyy raskausdiabetes, on kasvanut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen myöhemmin elämässä.

B. Mikä on esidiabetes?

Association of Diabetes Care & Education Specialists -liiton mukaan esidiabetesta esiintyy, kun verensokeritaso on normaalia korkeampi, mutta ei riittävän korkea, jotta sitä voidaan pitää tyypin 2 diabeteksena. Ilman asianmukaista hoitoa esidiabetes voi johtaa tyypin 2 diabetekseen tai aiheuttaa kielteisiä terveysvaikutuksia, kuten aivohalvauksen tai sydänsairauksia. Oikean ruokavalion ja liikunnan avulla riski sairastua tyypin 2 diabetekseen esidiabeteksesta vähenee huomattavasti (Diabetes Prevention & Prediabetes, nd). Tämä resurssi käsittelee ensisijaisesti tukiryhmiä ihmisille, joilla on tyypin 1 diabetes, tyypin 2 diabetes ja raskausdiabetes. Jos olette kiinnostuneita tukiryhmien järjestämisestä esidiabetesta sairastaville, ota yhteyttä paikalliseen diabetesliittoon saadaksesi lisätietoja alueellasi toteutettavista ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä.

C. Vertaistuen tarve diabeetikoilla

Diabetes on kansainvälisellä tasolla kansanterveyteen vaikuttava tauti.

- » Maailmanlaajuisesti 463 miljoonaa ihmistä sairastaa diabetesta ja 374 miljoonaa ihmistä on vaarassa sairastua tyypin 2 diabetekseen.
- » Yli 75% diabeetikoista elää matalan ja keskitulotason maissa (International Diabetes Federation, 2019).

Ilman asianmukaista hoitoa ja taudin hallintaa diabetes on tappava sairaus.

- » 4 miljoonaa kuolemaa johtui diabeteksestä vuonna 2019.
- » 87% diabetekseen liittyvistä kuolemantapauksista tapahtuu köyhissä tai vähävaraisissa maissa.
- » Diabetes voi johtaa erittäin vakaviin komplikaatioihin, kuten sokeuteen, amputaatioihin ja impotenssiin.
- » Diabeteksen hoitotuloksissa on eroja eri väestöryhmien välillä, joihin tavanomaiset terveyspalvelut eivät pääse vaikuttamaan.

Diabeteksen itsehallinta on haastavaa.

- » Jos diabeetikko viettää keskimäärin kuusi tuntia lääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla vuodessa, se tarkoittaa 8760 tuntia vuodessa, jolloin hän on "yksin" diabeteksen hoidossa. Diabeteksen itsehallinta voi tuntua kokopäiväiseltä työltä!
- » Diabetes on "progressiivinen" - se tarkoittaa, että se pahenee ajan myötä.
- » Terveellisempien elämäntapojen omaksuminen vaatii vaikeita käyttäytymisen muutoksia, joita on ylläpidettävä jatkuvasti.
- » Terveysteen vaikuttavat monet sosiaaliset tekijät, kuten kulttuuri, ympäristö, koulutus, työolot, sairaanhoidon saatavuus ja yhteisön infrastruktuuri (Clark ja Utz, 2014).

Diabeteshoito on kallista.

- » Arviolta 760 miljardia dollaria käytettiin diabetekseen liittyviin terveydenhoitomenoihin vuonna 2019.
- » 35% diabetekseen liittyvistä kustannuksista tapahtuu köyhissä tai vähävaraisissa maissa (International Diabetes Federation, 2019).

Vertaistukiryhmät voivat tehokkaasti viivästyttää diabeteksen puhkeamista esidiabetesta sairastavien ihmisten keskuudessa, parantaa diabeteksen itsehallintaa ja ehkäistä komplikaatioita.

- » Sosiaalinen tuki, joka on tukiryhmien keskeinen tekijä, on osoittautunut tärkeäksi aiheeksi diabeteksen itsehallinnassa (Strom & Egede, 2012).
- » Vertaistuen on osoitettu parantavan diabeteksen tuntemusta, itsehoitokäyttäytymistä, glykeemistä kontrollia ja emotionaalista hyvinvointia (Fisher et al., 2017).
- » Vertaistukiryhmien vetämä diabeteksen itsehallintakoulutus (Diabetes Self-Management Education - DSME) on tehokas ja laajentaa diabeteksen opetusta syrjäytyneille ryhmille.
- » Suurin osa ihmisistä ei pysty ylläpitämään muutoksia DSME-koulutuksen perusteella. Vertaistuki auttaa DSME-koulutusta rohkaisemalla ihmisiä osallistumaan DSME-ohjelmiin ja tarjoamalla diabeteksen itsehallintatukea (DSMS) jälkikäteen ylläpitämään tietämystä ja käyttäytymismuutoksia.
- » Vertaistuellla on tärkeä tehtävä terveyteen liittyvien sosiaalisten tekijöiden määrittämisessä auttamalla ihmisiä ratkaisemaan ongelmia, ylittämään haasteita ja löytämään resursseja.
- » Vertaistuki on tehokkaampaa ihmisille, jotka aloittavat huonomman itsehallinnan ja glykeemisen kontrollin perusteella - toisin sanoen ihmisille, jotka sitä tarvitsevat eniten.
- » Vertaistuellla voidaan puuttua joihinkin diabetekseen liittyviin mielenterveysongelmiin, kuten alakuloisuuteen tai masennukseen.

Keskeiset viestit

- » Diabetes on kansainvälinen kansanterveyskysymys, joka on kallis, haastava ja kuolemantapauksia aiheuttava, jos tilanteeseen ei puututa asianmukaisesti.
- » Vertaistukiryhmät voivat tehokkaasti viivästyttää diabeteksen puhkeamista esidiabetesta sairastavien ihmisten keskuudessa, parantaa diabeteksen itsehallintaa ja ehkäistä komplikaatioita.
- » Vertaistuki ei ole köyhien ihmisten halpaa hoitoa, vaan hyvää hoitoa kaikille ihmisille.

D. Lionien/leojen mahdollisuudet osallistua

Lionit ja leot ovat aktiivisia yhteisön jäseniä, jotka ryhtyvät toimiin muutoksen aikaansaamiseksi paikallisesti ja ympäri maailmaa toteuttamalla ystävällisiä tekoja ja tuoden toivoa sinne, missä sitä eniten tarvitaan. Näemme ja tunnemme diabeteksen seuraukset ja pyrimme parantamaan diagnoosin saaneiden elämänlaatua. Yksi parhaista tavoista tehdä tämä on vertaistukiryhmien kautta! Diabeteksen vertaistukiryhmän perustaminen voi olla viisas valinta klubillesi, piirillesi tai moninkertaispiirillesi useista eri syistä:

Lionit ja leot ovat aktiivisia ja tuntevat paikkakunnan tarpeet.

- » Lionit ja leot pystyvät rekrytoimaan tehokkaasti osallistujia ja asiantuntijoita heidän erinomaisen maineensa kautta yhteisöissään.
- » Lionit ja leot voivat tehdä yhteistyötä samanmielisten järjestöjen kanssa parantaakseen tiedon ja resurssien saatavuutta.

Lionit ja leot etsivät aina uusia palveluaktiviteetteja, joiden avulla he voivat työskennellä suoraan palvelemiensa ihmisryhmien kanssa.

- » Vertaistukiryhmät antavat klubille, piirille tai moninkertaispiirille mahdollisuuden osallistua aktiivisesti diabetesta sairastavien tukemiseen käytännön palvelutyön kautta.
- » Vertaistukiryhmä diabeetikoille on jatkuvaa palvelutoimintaa, jossa on useita lionien ja leojen rooleja, jotka vaativat vähän lääketieteellistä tai diabeteksen tuntemusta.
- » Kestävän diabeteksen vertaistukiryhmän perustamiseen ja ylläpitoon liittyy hyvin vähän kustannuksia verrattuna muihin palveluprojekteihin.

Lionit ja leot edistävät diabetekseen liittyvää työtä maailmanlaajuisena palvelualueena!

- » Diabeteksen vertaistukiryhmäohjelman aloittaminen tai siinä avustaminen on loistava tapa osallistua diabeteksen vastaiseen taisteluun.
- » Nämä ohjelmat ovat tärkeitä diabeteksen hoitoon liittyvien aukkojen täyttämiseksi ja kansanterveyden vahvistamisessa.
- » Diabetes ei ole yksilön taakka, vaan kansanterveydellinen haaste, joka vaatii yhteisön osallistumista.

"Uskon, että diabeteksen vertaistukiryhmän sponsorointi alueellanne tuo suurta tyydytystä tietäessänne, että autatte ja tuette paikallisia ihmisiä."

-PDG David Morris, MJF Congleton -lionsklubi

E. Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on käytännöllistä, sosiaalista ja henkistä tukea ihmisten välillä, joilla on yhteisiä kokemuksia. Tällaisia yhteisiä kokemuksia voi olla esimerkiksi diabeetikoilla. Ihmisillä, jotka ovat käyneet läpi samanlaisia haasteita, on ainutlaatuinen näkökulma ja käsitys siitä, millaista on elää diabeteksen kanssa. Kehittämällä luottamuksellisia suhteita muihin diabetesta sairastaviin ihmisiin, samanikäiset ihmiset voivat käynnistää käyttäytymiseen liittyviä muutoksia ja ylläpitää näitä muutoksia ajan myötä.

Vertaistukea annetaan usein, se on jatkuvaa, helposti saatavilla ja joustavaa. Se täydentää ja parantaa muita terveydenhuoltopalveluja luomalla sairauden hallitsemiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi tarvittavaa henkistä, sosiaalista ja käytännön apua. Erityisesti samanikäiset henkilöt voivat tukea diabetesta sairastavia ja sitä kautta kannustaa heitä syömään terveellisemmin, ottamaan lääkkeitä säännöllisesti, vähentämään riskikäyttäytymistä kuten tupakointia ja alkoholin käyttöä, lisäämään stressinsietokykyä, parantamaan itseseurantaa, ratkaisemaan ongelmat ja käyttämään klinisiä ja yhteisön resursseja (Tang & Fisher, 2020).

Diabeteksen hallinta on haastavaa monille ihmisille, varsinkin jos he eivät saa tarvitsemaansa tukea perheeltä ja ystäviltä. Vaikka perhe ja ystävät haluavat usein auttaa, heillä ei ole tietoa ja kokemusta asianmukaisen tuen tarjoamiseksi. Vertaistukea antavat voivat hyödyntää omia kokemuksiaan auttaakseen muita diabeteksen itsehallinnassa ja ehkä jopa auttaa perheenjäseniä oppimaan tavoista, joilla he voivat tukea rakkaitaan.

Vertaistukiohjelmia on monenlaisia. Jos näin on, kuinka voimme asettaa standardit, jotka auttavat varmistamaan ohjelman laadun ja tehokkuuden? Yksi tapa edistää standardeja on käyttää Peers for Progress -ohjelman "Five Key Functions of Peer Support."

Oma kokemus auttaa tukemaan toisia: Usein tärkein asia, jonka ikätoverit voivat tehdä, on olla paikalla, kun muut tarvitsevat heitä. Meidän ei tulisi aliarvioida sitä arvoa, mikä saadaan, kun tuki on tavoitettavissa ja meillä on aito yhteys tukea antavan henkilön kanssa.

Avustus päivittäisessä hallinnassa:

Yksinkertaiset tavoitteet, kuten "150 minuuttia liikuntaa viikossa" tai "enemmän hedelmiä ja vihanneksia joka päivä", kuulostavat melko suoraviivaisilta lääkärin vastaanotolla, mutta usein ne osoittautuvat vaikeiksi toteuttaa käytännössä. Vertaistukija auttaa muuttamaan nämä suunnitelmiksi, jotka sopivat yhteen ihmisten elämäntapojen ja olosuhteiden kanssa. Vertaistukijat käyttävät omia kokemuksiaan ruokavaliosta, liikunnasta ja lääkkeiden ottamisesta auttaakseen ihmisiä selvittämään, miten diabetesta voidaan hallita jokapäiväisessä elämässä.



Sosiaalinen ja henkinen tuki: Empaattisen kuuntelun ja kannustamisen avulla vertaistukiryhmän jäsenet auttavat muita selviytymään sosiaalisista tai henkisistä esteistä ja pysymään motivoituneina saavuttamaan tavoitteensa.

Yhteydet kliiniseen hoitoon ja yhteisön resursseihin: Vertaistukijat auttavat kaventamaan kuilua potilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä. He voivat motivoida toisiaan kommunikoimaan ja hankkimaan säännöllistä ja laadukasta hoitoa, tunnistamaan paikalliset resurssit kohtuuhintaisen, terveellisen ruoan ostamiseksi tai turvallisten paikkojen löytämiseksi liikuntaan.

Jatkuva tuki: Diabetes ja muut krooniset sairaudet kestävät "loppuelämän ajan" ja tarpeet muuttuvat motivaation heikkenemisen tai terveysongelmien ilmaantuessa. Vertaistukijat pitävät muut vertaistukea antavat henkilöt sitoutuneina tarjoamalla ennakoivaa, joustavaa ja jatkuvaa pitkäaikaista seuranta (Tang & Fisher, 2020).

Tutustu alla oleviin vertaistukitietoihin ja mieti, mitä olette jo tekemässä tai miten nämä esimerkit voidaan sisällyttää haluamaanne tai olemassa olevaan toimintaan:

- ☐ Jaa tietoa diabeteksen itsehallinnasta ja vastaa kysymyksiin, joita ryhmän jäsenillä voi olla.
- ☐ Tervehdi ihmisiä ja esitle itsesi Lions Club Internationalin diabeteksen vertaistukiryhmän ohjaajana/jäsenenä.
- ☐ Kutsu osallistujia ja heidän perheenjäseniään osallistumaan liikuntaan ja terveelliseen ruokailuun liittyviin aktiviteetteihin.
- ☐ Vieraile kotona olevan henkilön luona ja käytä tätä tilaisuutta tavata perheenjäsenet.
- ☐ Kerää kysymyksiä diabeteksen vertaistukiryhmästä ja hanki vastauksia paikallisen klinikan lääkäreiltä.
- ☐ Järjestä tapaaminen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa keskustellaksesi lääkkeistä ja kutsu vertaistukiryhmän jäseniä tuomaan lääkkeensä ja esittämään niistä kysymyksiä.
- ☐ Johda ryhmäkeskustelua auttaaksesi kaikkia asettamaan yhteinen tavoite kuukaudelle, kuten vähintään 5000 askeleen käveleminen joka päivä.
- ☐ Kysy osallistujilta, milloin he kävivät viimeksi lääkärissä, ja kannusta heitä käymään lääkärissä säännöllisesti.
- ☐ Jaa henkilökohtainen tarinasi diabeteksen kanssa elämisestä ja kutsu muita kertomaan heidän tarinansa.

Keskeiset viestit

- » Vertaistukiohjelmien yleinen havainto ympäri maailmaa voidaan tiivistää seuraavasti: "lääkärit kertovat potilaille, mitä tehdä, ja vertaistukijat auttavat potilaita selvittämään, miten se tehdään."
- » Ei ole vain yhtä tapaa toteuttaa vertaistukea. Osallistujat kuitenkin hyötyvät eniten, kun vertaistuki toteuttaa seuraavia avaintoimintoja: läsnäolo, avustaminen päivittäisessä hallinnassa, sosiaalinen ja emotionaalinen tuki, yhteydet kliiniseen hoitoon ja yhteisön resursseihin sekä jatkuva tuki.

F. Miksi vertaistukiryhmät?

Vertaistuen toteuttamiseen on monia tapoja, kuten henkilökohtaiset kontaktit, puhelut, tekstiviestit, sosiaalinen media, verkossa olevat keskustelupalstat ja virtuaalikokoukset. Jokaisella näistä muodoista on etuja ja haittoja, ja jokaisella on tärkeä rooli diabetesyhteisön palvelemisessa. Ohjelmissa voidaan luottaa pääasiassa yhteen muotoon, mutta on usein hyvä idea käyttää eri muotojen yhdistelmää saadaksenne mukaan jäseniä, jotka haluavat osallistua eri tavoin.

Yhteisöpohjaisten järjestöjen henkilökohtaiset ryhmätapaamiset ovat yleensä suosituin tapa tavoittaa paikallisen yhteisön jäsenet. Ryhmät tarjoavat ympäristön, jossa ihmiset voivat tuntea olonsa mukavaksi ja olla aitoja ja rehellisiä. Joskus tarvitsette vain syyn kokoontumiseen - ja kun teette niin, vertaistuki tapahtuu luonnollisesti!

Henkilökohtaisten vertaisryhmien vahvuuksia ovat:

- » Ryhmän perustamisen helppous olemassa olevien suhteiden ja sanallisen edistämisen avulla.
- » Ryhmäidentiteetin, ystävyysuhteen ja yhteenkuuluvuuden tunteen rakentamisen helppous.
- » Helppo kommunikoida selkeästi ilman väärinkäsityksiä.
- » Ystävyysuhteiden kehittyminen ryhmään osallistumisen seurauksena.
- » Mahdollisuudet harjoittaa epäitsekkästä toimintaa tukemalla samanikäisiä ihmisiä.
- » Vaikutus eristäytymisen ja yksinäisyyden tunteiden vähentämiseen.
- » Kyky oppia reaali maailmassa.
- » Kyky tarjota suoria esityksiä ja auttaa samanikäisiä harjoittelemaan uusia taitoja.
- » Vastuullisuus ja motivaatio osallistujien välillä.
- » Pääsy asiaankuuluvaan tietoon paikallisista resursseista.
- » Yhteys ja yhteistyö muiden paikallisten järjestöjen kanssa.
- » Kyky järjestää hauskoja, interaktiivisia tapahtumia paikallisten puhujien ja asiantuntijoiden kanssa.

Henkilökohtaisten vertaistukiryhmien kohtaamia yleisiä kysymyksiä voivat olla:

- » Käsitys siitä, että vertaistukiryhmät edistävät negatiivisuutta ja valittamista, on voitettava.
- » Mahdollinen henkinen takertuminen ja ihmissuhteiden konfliktit.
- » Vaikeudet ottaa huomioon vammaiset, mielenterveyteen liittyvät haasteet tai sairaudet.
- » Vaatimus korkealaatuksille ohjaajille vastaamaan ongelmalliseen käyttäytymiseen, jota saattaa esiintyä.
- » Rajoitettu kapasiteetti tarjota tukea ympäri vuorokauden.
- » Ihmiset eivät pysty osallistumaan nimettöminä.

"Olen nähnyt diabetesta sairastavien ihmisten löytävän uutta itseluottamusta ja tulemaan toiveikkaiksi vain käymällä järjestämässäni tukiryhmässä".

- Lion Osa Chima Gbagada General Hospital -lionsklubissa

G. Lakiasiat

Ennen vertaistukiryhmän perustamista diabeetikoille on otettava huomioon useita lakeihin liittyviä kysymyksiä.

Henkilötietojen suoja: Mahdollinen tiedonkeruu tulisi tehdä paikallisella tasolla ja noudattaa paikallisia standardeja/lakeja. Kun henkilötietoja on käytetty ja tietojen tarkoitus on saavutettu, henkilötiedot tulisi tuhota tai poistaa pysyvästi väärinkäytösten estämiseksi. Yleensä suositellaan, että jos kerätään alaikäisiä koskevia henkilötietoja, vanhempien suostumus tulisi hankkia. Teidän on varmistettava, että osallistujien henkilötietoihin sovelletaan paikallista menettelyä liittyen ”tietojen säilyttämiseen ja tuhoamiseen” ohjelman päätyttyä. Tämä minimoi mahdolliset valitukset tulevaisuudessa. Henkilötietoja tai osallistujatietoja ei saa koskaan lähettää Lions Internationalille.

Terveysteen liittyvä tietosuojat: Diabeteksen kaltaisten sairauksien henkilökohtaisen luonteen vuoksi on suositeltavaa pitää kaikki jaetut tiedot, kerätty terveystieteelliset tiedot tulee säilyttää ja ylläpitää paikallisten lakien mukaisesti. Jäseniä tulisi kieltää keskustelemasta muiden henkilöiden taudin tilasta määrätyn kokoustilan ulkopuolella.

Suostumus: Kaikissa lomakkeissa tulisi ilmoittaa selkeällä ja helposti huomattavalla kielellä, miten ja mitä henkilötietoja voidaan käyttää. Lions Clubs Internationalin Diabetes -vertaistukiryhmien avustajana tai vetäjänä olet vastuussa kaikkien paikallisten tietosuojalakien noudattamisesta ja tässä roolissa saamiesi tietojen suojaamisesta. Lions Clubs Internationalin Diabetes -vertaistukiryhmän toimintojen aikana otettujen kuvien tai videoiden lähettämiseen sosiaaliseen mediaan kannustetaan hankkimaan kirjallinen suostumus osallistujilta tai, jos kyseessä on alaikäinen, vanhemmilta/ huoltajilta. Suostumus alaikäisten valokuvien lähettämiseen tulee tehdä voimassa olevien paikallisten lakien mukaisesti.

Paikalliset lait: Kaikkia paikallisia lakeja on noudatettava, kun perustetaan, hoidetaan, ylläpidetään tai lopetetaan vertaistukiryhmä diabeetikoille.

H. Klubinne kapasiteetin määrittäminen

Kuten aiemmin mainittiin, diabeteksen vertaistukiryhmille on suuri tarve ja ne tarjoavat monia eri rooleja lionien ja leojen osallistumiseen. Ennen kuin siirrytte eteenpäin ja perustatte diabeteksen vertaistukiryhmän, on tärkeää pohtia klubinne, piirinne tai moninkertaispiirinne kykyä suoriutua tästä tehtävästä. Muutamia huomioitavia asioita ovat:

Aikaisitoumus: Monet vertaistukiryhmät kestävät useita vuosia, ja on välttämätöntä, että pyrimme varmistamaan menestyksen emmekä päättä ryhmän toimintaa liian aikaisin. Lisäksi jopa yksinkertaisilla ohjelmilla on monia näkökohtia ja tehtäviä, ja yhden henkilön on hyvin vaikea ottaa kaikki vastuu ryhmän ylläpitämisestä. Harkitkaa suunnittelu- tai ohjaustoimikunnan perustamista avustamaan ohjelman eri näkökohdissa.

Yhteisön tarpeet ja rekrytointi: Jokaisessa lionien ja leoklubien palvelemissa yhteisössä on monia diabetesta sairastavia ihmisiä. On tärkeää saada lisätietoja diabetesta sairastavien ihmisten nykyisistä tarpeista paikkakunnalla. Esimerkiksi, jos diabeteksen vertaistukiryhmiä on jo useita, uuden vertaistukiryhmän luominen ei ehkä ole tarkoituksenmukaista tai tarpeellista. Teidän on myös oltava valmiita työskentelemään alueen sairaaloiden ja diabetesjärjestöjen kanssa rekrytoidaksenne ihmisiä osallistumaan diabeteksen vertaistukiryhmään.

Lionien ja leojen kiinnostus: Koska lioneilla ja leoilla on monia rooleja diabeteksen vertaistukiryhmän toteuttamisessa, teidän on varmistettava, että klubinne on kiinnostunut ja halukas toteuttamaan projektin sitoutumalla vähintään 1-2 vuodeksi.

Keskeiset viestit

- » On hyvä tapa, että diabeteksen vertaistukiryhmät jatkavat toimintaa ilman ennalta määrättyä lopetuspäivää, mutta muista, että tämä tarkoittaa myös jatkuvaa kapasiteettia ja tukea - joten suunnittele sen mukaisesti.
- » Yhteisöllisyyden edistäminen osallistujien keskuudessa vie aikaa, ja kannustamme teitä sitoutumaan vähintään 1-2 vuoden palveluun. Nykyisten ohjaajien tulisi luoda järjestelmä ryhmän jäsenten tunnistamiseksi ja kehittämiseksi potentiaalisina ryhmän tulevana ohjaajina. Tämä voi alkaa tunnistamalla avustajia, jotka auttavat vastaamaan logistiikasta ja jotka sitten siirtyvät ryhmän avustamiseen ja lopulta jatkavat ryhmän toimintaa tai perustavat toisen diabeteksen vertaistukiryhmän.

Osa 2. Diabeteksen vertaistukiryhmän perustaminen

A. Ryhmään liittyvät tiedot

Kun olette hankkineet lisätietoja diabeteksen tyypeistä, on tärkeää ymmärtää, kuinka eri tavalla tämä tauti esiintyy. Jokaisessa diabetestyyppissä on sen omat haasteet ja ratkaisut. Esimerkiksi henkilölle, jolla on raskausdiabetes ja jolle saatetaan antaa lääkkeitä tai insuliinia vain lyhyen ajan, insuliinipumpun hallinta ei olisi välttämätön keskusteluaihe. Koska diabeteksen eri muodoilla on omat ainutlaatuiset haasteensa, jotkut jäsenet saattavat vastustaa ryhmässä olemista, jos ryhmäläiset sairastavat diabeteksen eri tyyppejä. On kuitenkin monia aiheita, joista kaikki diabetesta sairastavat ihmiset hyötyvät, kuten selviytymisstrategiat, terveelliset ruokailutottumukset, syrjintä ja monet muut (Kurtz, 1997). Monet diabeteksen vertaistukiryhmät haluavat ottaa mukaan kaikki halukkaat, mukaan lukien eri diabetestyyppejä sairastavat ja jopa perheenjäseniä ja ystäviä. Teidän on päätettävä, mitä ryhmää haluatte tukea!

Muutamia kohderyhmiä harkittavaksi:

Diabeteksen tyyppi

- » Ihmiset, joilla on esidiabetes
- » Tyypin 1 diabetesta sairastavat ihmiset
- » Tyypin 2 diabetesta sairastavat ihmiset
- » Ihmiset, joilla on raskausdiabetes

Ikä

- » Diabetesta sairastavat lapset
- » Teini-ikäiset, joilla on diabetes
- » Diabetesta sairastavat aikuiset
- » Vanhemmat aikuiset, joilla on diabetes

Taudin vaihe

- » Ihmiset, joille on äskettäin diagnosoitu diabetes
- » Ihmiset, jotka ovat sairastaneet diabetesta pitkään

Taudin tila

- » Ihmiset, joilla on diabeteksen komplikaatioita tai useampia sivutauteja (eli sydänsairaus, näköongelmat, neuropatia jne.)
- » Ne, joilla ei ole diabeteksen komplikaatioita tai sivuvaikutuksia

Hoitajat

- » Vanhemmat
- » Kumppanit
- » Ystävät
- » Muut suhteet diabetesta sairastaviin

B. Ryhmän koon määrittäminen

Teidän tulisi harkita sellaisen ryhmäkoon valitsemista, joka sopii parhaiten osallistujien tarpeisiin ja ryhmän kapasiteettiin. Useimmissa vertaisryhmissä on 10–15 osallistujaa, mutta tämä ei ole tiukka ohje. Yhteisön tarpeista riippuen saattaa olla tarpeen perustaa suurempi ryhmä tai kapasiteetista tai tarpeesta riippuen ehkä pienempi ryhmä (Kurtz, 1997).

Älkää lannistuko, jos osallistuminen diabeteksen vertaistukiryhmään vaihtelee ajan myötä. Muistakaa, että läsnäolon ylläpitäminen on vaikeaa ja monimutkaista johtuen monista eri tekijöistä. Se ei välttämättä johdu itse ryhmästä tai ryhmän ohjaajan suorituksesta.

Jos vain neljä ihmistä ilmestyy ryhmäkokoukseen, jonka tyypillinen jäsenmäärä on 15 henkilöä, yrittäkää parhaan kykynne mukaan olla osoittamatta pettymystänne tai masentua kokouksen aikana. Paikalle ilmestyi neljä ihmistä, jotka haluavat olla siellä, joten varmistakaa, että he ovat iloisia siitä, että he tulivat!

C. Kokousten aikataulut

Kokousajat: Teidän tulisi harkita ajankohtaa, joka sopii parhaiten osallistujien tarpeisiin. Esimerkiksi, jos olette päättäneet järjestää diabeteksen vertaistukiryhmän lapsille, teidän on otettava huomioon paikallisen koulun aikataulu. Jos olette järjestämässä diabeteksen vertaistukiryhmää vanhemmille aikuisille, teillä voi olla enemmän joustavuutta kokousaikojen suhteen. Tätä voidaan aina muuttaa ryhmän osallistujien palautteen perusteella. Kokoustilojen tulisi olla auki 15–20 minuuttia ennen alkamisaikaa, jotta voidaan valmistautua ja jutella vapaasti ennen kokouksen alkamista.

Kokouksen pituus: Useimmat vertaistukiryhmät kokoontuvat 90 minuutin mittaisissa istunnoissa. Kokouksen pituuden tulisi kuitenkin parhaiten vastata osallistujien tarpeita, ja se voi olla pidempi tai lyhyempi heidän tilanteensa perusteella (Kurtz, 1997). Esimerkiksi pääasiassa lapsista koostuva vertaistukiryhmä ei ehkä pysty istumaan paikallaan 90 minuutin jakson ajan.

Tapaamistiheys: Useimmat vertaistukiryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa tai kerran viikossa. Harkitkaa omaa aikatauluanne sekä osallistujien ja muiden lionien/leojen aikataulua kokoustiheyttä määritettäessä. Tätä voidaan aina muuttaa ryhmän osallistujien palautteen perusteella.

D. Roolien tunnistaminen ja rekrytointi

Onnistuneen diabeteksen vertaistukiryhmän vetämiseen tarvitaan useita rooleja. Nämä roolit edellyttävät lioneita/leoja, ihmisiä, jotka tuntevat diabeteksen, ja ihmisiä, jotka sairastavat diabetesta. Jotkut näistä rooleista voivat olla vaihdettavissa diabeteksen vertaistukiryhmän tarpeista riippuen. Esimerkiksi jotkut diabeteksen vertaistukiryhmän avustajat toimivat myös ryhmän isäntinä, mutta se ei ole vaatimus kaikille diabeteksen vertaistukiryhmille.

Osallistujat: Diabeteksen vertaistukiryhmän osallistujat ovat diabetesta sairastavia yhteisön jäseniä, jotka ovat päättäneet liittyä diabeteksen vertaistukiryhmään. Osallistujia kutsutaan usein "ryhmän jäseniksi" tai "ikätovereiksi".

Ohjaaja(t): Diabeteksen vertaistukiryhmän ohjaajat suunnittelevat kokouksia diabeteksen ja muiden terveydentilojen hallitsemisesta, antavat tukea ryhmän jäsenille hyvien valintojen tekemiseksi, tarjoavat tietoja aiheista, joista heillä on pätevyys ja paljon muuta! Lionien/leojen tulisi johtaa diabeteksen vertaistukiryhmiä vain, jos heillä itsellään on diabetes ja/tai he ovat aktiivisia diabetesyhteisön jäseniä ja/tai heillä on riittävät tiedot ja taidot diabeteksestä. Jos osallistutte aktiivisesti diabetekseen maailmanlaajuisena palvelualueena, todennäköisesti tunnette jo jonkun, joka sopii tähän rooliin! Jos ei, ota yhteyttä paikallisiin diabetesjärjestöihin, sairaaloihin tai tuntemiisi henkilöihin löytääksesi jonkun, joka on valmis toimimaan tässä roolissa. Jotkut diabeteksen vertaistukiryhmät toimivat hyvin, kun samanikäiset johtavat toimintaa, samalla kun terveydenhuollon ammattilainen on läsnä vastaamassa kysymyksiin tarvittaessa. On myös mahdollista, että ohjaajia on vertaistukiryhmässä useita, kunhan kokoukset jaetaan asianmukaisen ryhmäkeskustelun varmistamiseksi. Jotkut vertaistukiryhmät menestyvät ilman ohjaajaa, ja ryhmän jäsenet johtavat vuorotellen yksittäisiä kokouksia. Te ja ryhmänne päätätte, mikä sopii teille parhaiten (Kurtz, 1997). Lisätietoja on ryhmän ohjaajan roolikuvauksessa liitteessä G, joka löytyy osoitteesta lionsclubs.org/DPSG.

Vapaaehtoiset lionit/leot, jotka johtavat ryhmiä: Lions Clubs Internationalin diabeteksen vertaistukiryhmät tarjoavat monia palvelumahdollisuuksia saada lionit/leot mukaan tähän maailmanlaajuiseen palvelukohteeseen! Alla olevat tehtävät korostavat joitain niistä monista tehtävistä, jotka lionit ja leot voivat suorittaa vaihtelevalla osallistumisasteella.

- » Kokousten, aktiviteettien ja tapahtumien suunnittelu.
- » Ruoan ja juomien hankkiminen ja/tai rahoittaminen ryhmälle.
- » Osallistuminen koulutuksiin ryhmän ohjaajien taitojen parantamiseksi.
- » Puhujien kutsuminen ja/tai rahoitus (ryhmän suostumuksella).
- » Yhteistyö paikallisten klinikoiden ja muiden diabeetikoille hyödyllisten järjestöjen kanssa.
- » Mainosmateriaalien suunnittelu.
- » Ohjelman julkaiseminen yhteisössä ja/tai internetissä.

- » Osallistujien rekrytoiminen eri tavoilla.
- » Osallistujien seulonta ennen kuin he liittyvät ryhmään.
- » Uutiskirjeiden kehittäminen ja jakaminen.
- » Yhteistyö ryhmän jäsenten kanssa kokousten välillä.
- » Kiinnostavien aiheiden kerääminen.
- » Sponsoroi osallistujia muihin tapahtumiin tai aktiviteetteihin.
- » Ja paljon muuta!

Lisätietoja varainhankinnasta diabeteksen vertaistukiryhmälle, lue varainhankintaopas, joka löytyy osoitteesta lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Sijaintipaikan valitseminen

Kokoukset voidaan järjestää monissa erilaisissa paikoissa. Kokouspaikan tulisi olla kaikkien jäsenten saavutettavissa, turvallinen, mukava ja helppossa paikassa, ja siellä on oltava WC-tilat, johon kaikki pääsevät helposti. Jos klubillanne tai piirillänne on oma tila, jota se normaalisti käyttää kokouksiin, tämä olisi todennäköisesti myös hyvä tila tukiryhmän tapaamisille. Jos ryhmä on pieni, saatatte pystyä tapaamaan ravintolassa tai kahvilassa. Jos ryhmä on suuri, kannattaa harkita tilan vuokraamista. Jos diabetekseen liittyy yhteisössänne kielteisiä mielikuvia, teidän tulisi harkita tapaamista yksityisessä paikassa luottamuksellisuuden varmistamiseksi (Kurtz, 1997). Muutamia suosittuja paikkoja vertaistukiryhmille ovat:

- | | | |
|----------------------|------------------|-------------------------|
| » Klubin omat tilat | » Koulut | » Ravintolat |
| » Kirkot | » Ostoskeskukset | » Julkiset puistot |
| » Sairaalat | » Monitoimitalot | » Yksityiskodit |
| » Yhteistyöjärjestöt | » Kuntosalit | » Ja monet muut paikat! |

F. Virtuaaliset diabeteksen vertaistukiryhmät

Virtuaaliset vertaistukiryhmät ovat tulleet yhä suosittumaksi tavaksi järjestää kokouksia. Jos fyysisen kokouksen toteuttaminen on vaikeaa, harkitkaa virtuaalikokousten isännöintiä! Verkossa toimivat vertaistukiryhmät antavat jäsenille mahdollisuuden muodostaa yhteyden kodeistaan ja tarjoavat samanlaisia etuja henkilökohtaisten vertaistukiryhmien kanssa.

Alla on joitain yksinkertaisia verkossa suoritettavia aktiviteetteja, joita voidaan järjestää ja mainostaa verkossa diabeteksen vertaistukiryhmissä. Kaikki aktiviteetit voidaan tehdä tekstiviestien ja valokuvien jakamisen avulla. Pidemmälle kehittyneet verkossa toimivat ryhmät voivat harkita ryhmävideopuheluiden kokeilemistä, jos heillä on kokemusta niistä. Ryhmän ohjaaja voi aloittaa jokaisen aktiviteetin lähettämällä ensimmäisen viestin. Ryhmän ohjaajan tulisi olla valmis lähettämään oma osuutensa aktiviteettiin 24 tunnin kuluessa, jos muut ryhmän jäsenet eivät ole vastanneet. Ryhmän ohjaajan tulisi esittää jatkokysymyksiä ja kannustaa myös muita esittämään kysymyksiä.

Puhelinketju henkistä tukea varten: Ryhmän ohjaaja luo luettelon ryhmän jäsenistä ja antaa jokaiselle henkilölle toisen ryhmän jäsenen yhteystiedot. Heidän tulee ottaa yhteyttä muihin seuraavan viikon aikana. Jokainen henkilö saa yhden puhelun, ja he ovat vuorostaan vastuussa yhden puhelun aloittamisesta heille osoitetulle henkilölle. Ryhmän jäsenet voivat vapaasti puhua niin vähän tai niin paljon kuin he haluavat.

Resurssien jakaminen: Aloita ryhmäkeskustelu kannustaaksesi ryhmää jakamaan linkkejä liikuntavideoihin, terveellisiin resepteihin ja viimeaikaisiin haasteisiin.

Näytä ja kerro: Pyydä osallistujia tuomaan heille mielekkään esineen tai kuvan, jonka taustalla on tarina, jonka he haluavat jakaa. Kohde voi olla diabetekseen liittyvä tai sillä voi olla jotain henkilökohtaista merkitystä ryhmän jäsenelle.

Videokilpailu: Pyydä ryhmän jäseniä tallentamaan lyhyt, kahden minuutin video- tai ääninauhitus jostain positiivisesta asiasta, jonka he tekevät itsestään huolehtimiseksi. Pyydä ryhmää äänestämään hauskimmasta, luovimmasta ja tiedottavimmasta videosta.

Tiesitkö?

Lion Michael Sarin, diabetesjohtaja Toronto Doctors -lionsklubista järjestää "Walk and Talk Diabetes" -vertaistukiryhmän, jossa yhteisön jäsenet osallistuvat vertaistukeen ja samalla he kävelevät eri paikoissa, kuten puistoissa, monitoimikeskuksissa ja leirintäalueilla sen sijaan, että heillä olisi muodollinen kokoontumispaikka.

G. Osallistujien rekrytointi

Jokaisessa yhteisössä on satoja ellei tuhansia ihmisiä, jotka kamppailevat diabeteksen kanssa ja he voivat hyötyä osallistumisesta Lions Clubs Internationalin vertaistukiryhmään. Leimautumisen vuoksi monet diabetesta sairastavat ihmiset pitävät diagnoosinsa salassa. Aluksi voi olla vaikeaa rekrytoida osallistujia diabeteksen vertaistukiryhmään. Seuraava osa selittää rekrytointistrategiat potentiaalisille osallistujille.

Käyttäkää hyväksenne lionien/leojen verkostoa: 1,4 miljoonan lionin/leon verkosto on innokas palvelemaan maailmanlaajuisia palvelukohteitamme. Harkitse yhteydenottoa piiriin tai moninkertaispiiriin johtoon kertoaksenne lisätietoja ohjelmasta kiinnostuksen ja rekrytoinnin tukemiseksi. Myös monet diabeteksen palveluaktiviteetit liittyvät tukiryhmiin. Esimerkiksi, jos lähellä toimivat lionit/leot ovat aktiivisia tyyppin 2 seulonnoissa, he saattavat olla innokkaita esittelemään diabeteksen vertaistukiryhmälle henkilöt, joilla on ollut epätavallisia seulontatuloksia. On mahdollista, että alueellanne on lioneita/leoja, joilla on kokemusta diabetekseen liittyvistä palveluista tai jotka tuntevat henkilöitä, jotka voisivat auttaa teitä!

Ottakaa yhteyttä paikkakunnan diabetesjärjestöihin ja sairaaloihin: Hyvä paikka aloittaa osallistujien rekrytointi on ottaa yhteyttä diabetesjärjestöihin. Diabetesjärjestöt palvelevat yhteisössä eläviä ja saattavat pystyä yhdistämään sinut ihmisiin, jotka voisivat hyötyä liittymisestä diabeteksen vertaistukiryhmään. Lisäksi sairaaloissa on diabetesalan kouluttajia tai endokrinologeja, jotka voivat tarjota teille alustan osallistujien rekrytointiin tai ryhmän mainostamiseen (katso liitteestä C malliesitettä, joka löytyy osoitteesta lionsclubs.org/DPSG).

Näkykää paikkakunnalla: Osallistukaa yhteisötapautumiin diabeteksen vertaistukiryhmän edustajana ja mainitkaa mitä etuja liittymisellä on. Käytä malliesitettämme ja sijoita ne jollekin vilkkaalle paikalle saadaksenne mukaan potentiaalisia osallistujia. Harkitse mainontaa paitsi yhteisön järjestöissä tai sairaaloissa, myös kuntosaleilla, supermarketeissa, kouluissa, yliopistoissa, kirjastoissa, terveystilaisuuksilla tai muilla hyvin näkyvillä alueilla. Harkitse mainostilan ostamista paikallisesta lehdestä, sanomalehdestä tai radioasemalta käyttämällä lehdistötiedotteen mallia (katso liitettä B, joka löytyy osoitteesta lionsclubs.org/DPSG). Matkusta muihin lions-/leoklubeihin tai -piireihin keskustelemaan diabeteksen vertaistukiryhmästäne kannustaaksenne muita klubeja osallistumaan!

Mainostakaa sosiaalisessa mediassa: Jakakaa diabeteksen vertaistukiryhmän esitettä tai kalenteria sosiaalisessa mediassa ja pyytäkää ystäviä ja perheitä tekemään samoin! Harkitkaa myös yhteyden ottamista paikallisiin diabeteksen Facebook-ryhmän ylläpitäjiin saadaksenne apua ryhmän mainostamisessa.

Ottakaa yhteyttä yhteisön johtajiin: Ottakaa yhteyttä paikkakunnalla tärkeisiin henkilöihin, kuten vaaleilla valittuihin virkamiehiin, jotka haluavat tukea diabetesta sairastavia tai he haluavat tukea muita vastaavia kohteita, papiston jäseniä, koulun johtajia (jos ohjelmaan liittyy nuoria), paikallisia liikemiehiä jne. (Kurtz, 1997).

Järjestäkää seulontoja: Jotkut nykyiset Lions Clubs Internationalin diabeteksen vertaistukiryhmät kannustavat ihmisiä liittymään ryhmään tarjoamalla ilmaisia A1C-, verenpaine- ja muita seulontoja. Tämä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden saada tarvittavaa terveydenhoitoa ja antaa ryhmille mahdollisuuden osoittaa vertaistukiryhmän merkityksen diabeteksen hoidossa.

Olkaa helposti tunnistettavia: On hyödyllistä käyttää jotain, joka näyttää selvästi keitä te olette, kuten lions-/leoklubin liivi tai t-paita.

Tarkenna omaa "hissipuhettasi"

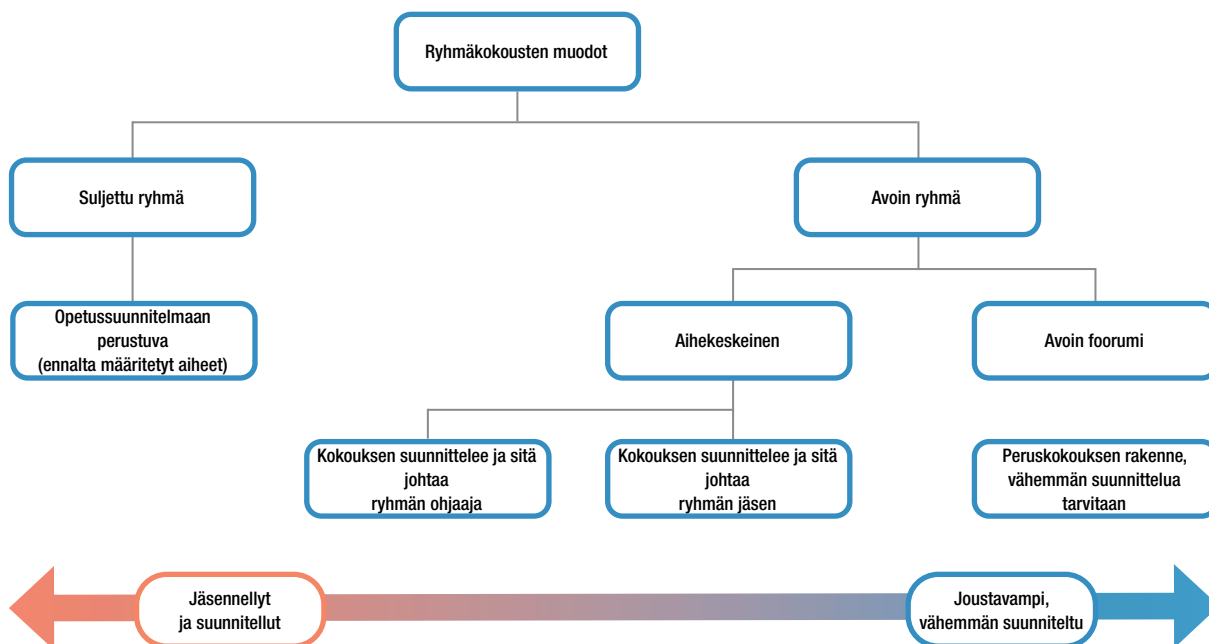
Mieti, mitä voisit sanoa ihmiselle kutsuakseksi hänet liittymään diabeteksen vertaistukiryhmäänne. Kuinka suostuttelisit heidät kokeilemaan diabeteksen vertaistukiryhmääsi? Hissipuhe on ytimekäs ja mieleenpainuva ryhmän kuvaus, jonka pituus on korkeintaan 30 sekuntia. Alla on yksinkertainen teksti, jolla pääset alkuun oman hissipuheen suunnittelussa osallistujien rekrytoimiseksi.

Nimeni on __**(nimi)**__ ja toimin vapaaehtoisena __**(klubin nimi)**__ Lions Clubs Internationalin vertaistukiryhmässä diabeetikoille. Ryhmämme on omistautunut auttamaan diabetesta sairastavia ihmisiä elämään terveellisempää ja onnellisempaa elämää. Autamme toisiamme oppimaan itsehoidosta, parantamaan elämäntapoja, pysymään motivoituneina ja voittamaan diabeteksen kanssa elämisen haasteet. Jos tämä kuulostaa sinusta mielenkiintoiselta, me tapaamme joka __**(kokouksen päivä)**__ __**(kellonaika)**__ ja toivotamme kaikki tervetulleiksi. Jos annat minulle yhteystietosi, lähetän sinulle tiedot tapaamisistamme. Olen täällä, jos sinulla on kysyttävää.

Osa 3. Tukiryhmän kokousten suunnitleminen

A. Kokouksen muoto

On olemassa muutamia yleisiä vertaistukiryhmän muotoja, jotka voivat tarjota vankan kehyksen ryhmille, jotta ne pääsevät hyvään alkuun. Peers for Progress -ohjelman kehittämä alla oleva kaavio kuvaa laajasti vertaistukiryhmän kokousmuotojen kirjoa, joita käytetään yleisesti. Tärkein päätös kokouksen muodon määrittämisessä on se, haluatteko suljetun tai avoimen kokouksen muodon. Suljettua ryhmää hallitaan rajoitetusti tai ilman ryhmän jäsenten lisäyksiä, kun taas avoin ryhmä on joustava uusien jäsenten liittyessä milloin tahansa (Schopler & Galinsky, 1984). Suljetut ryhmät keskittyvät yleensä laadittuun opetussuunnitelmaan, kun taas avoimet ryhmät voivat sisältää ennalta määriteltyjä aiheita tai avointa keskustelua. Tämä eri muotojen viitekehys voi olla hyödyllinen, jos olette vasta aloittamassa diabeteksen vertaistukiryhmää tai haluatte vahvistaa jo toimivaa vertaistukiryhmää, koska jokin muu toimintamuoto saattaisi toimia paremmin. Keskustelkaa ryhmän kanssa, jos ette ole varmoja, mikä muoto on paras diabeteksen vertaistukiryhmälle!



Kuva 2: Tämän kaavion on kehittänyt Peers for Progress, ja se kuvaa laajaa kokousmuotojen kirjoa, joita yleisesti käytetään vertaistukiryhmille.

B. Keskustelun muoto

Vertaistukiryhmien tulisi kannustaa kaikkien osallistujien osallistumista painostamatta yksilöitä puhumaan, kun he eivät halua tehdä niin. Ryhmän jäsenten pyytäminen jakamaan henkilökohtainen tarinansa on hyvä tapa aloittaa keskustelu. Jotkut ryhmät kannustavat avointa, sujuvaa keskustelua, kun taas toiset kannustavat lähestymistapaa, jossa jokainen jäsen puhuu vuorotellen istumajärjestyksen mukaisesti. Jos jotkut jäsenet hallitsevat keskustelua, ajan jakaminen jokaiselle jäsenelle voi olla ihanteellista (Kurtz, 1997).

Jos haluat kaikkien puhuvan suuressa ryhmässä, aloita yhdellä henkilöllä ja jatka ympäri huonetta yhteen suuntaan. On tärkeää, että kaikille tarjotaan mahdollisuus puhua ja että seuraat tilannetta kokouksen vetäjänä. Osallistujille tulisi antaa mahdollisuus olla puhumatta, mutta sinun tulisi palata heidän luokseen lopussa nähdäksesi, haluaisivatko he puhua.

Harkitse suurten ryhmien jakamista pienempiin yksiköihin kannustaaksesi osallistujia, jotka saattavat tuntea olonsa epämukavaksi puhuessaan suuressa ryhmässä. Kokeile käytäntöjä, kuten "pari ja jaa" (kaksi ihmistä puhuu ja jakaa sitten suuremmalle ryhmälle), pienet ryhmät (3-4 henkilöä) tai "kaksinkertaiset ympyrät" (parhaiten parillisilla numeroilla, yli 10 henkilöä).

Kaksinkertaisissa ympyröissä ryhmä jaetaan puoliksi ja toinen puoli muodostaa uuden ympyrän noin puolen metrin päähän ensimmäisestä ryhmästä. Jokaisen ryhmän toisessa puoliskossa olevan henkilön tulisi seisoa toisen henkilön edessä. Tämä muodostaa sisäpiirin ulospäin ja ulomman ympyrän sisäänpäin. Jokainen henkilö voi sitten käydä lyhyen keskustelun edessä olevan henkilön kanssa. Ohjaajana voit kiertää sisä- tai ulompaa ympyrää (ts. "ulompi ympyrä, astu kolme ihmistä oikealle"), ja parit voivat keskustella.

C. Harkittavat aiheet

Vertaistukiryhmien on tarkoitus olla sujuvia ja keskittyä kaikkien osallistumiseen. On kuitenkin tärkeää luoda puitteet mahdollisille aiheille, jotka otetaan esille ryhmäkokouksessa. On tärkeää korostaa, että ryhmän ja ohjaajan on haluttava ja hyväksyttävä kaikki aiheet. Näitä aiheita voivat olla:

Tavoitteet: Osallistujien tavoitteiden luetteloiminen, määritteleminen ja tarkistaminen ryhmän jäsenyyden ajaksi. Katso seuraavasta osiosta lisätietoja tavoitteiden asettamisesta.

Vinkkejä diabeteksen hallintaan: Diabeteksen hallintastrategiat muiden samanikäisten kouluttamiseksi tai inspiroimiseksi. Näitä voivat olla:

- » Viivästyttää tyypillisten terveysongelmien syntymistä, kuten näkökyvyn menettäminen, sydän-, munuaissairaudet, jalkojen ongelmat ja/tai hampaiden huono kunto.
- » Diabetesta sairastavien ravintotarpeet, kuten terveelliset ruoat, vähähiilihydraattiset ateriat jne.
- » Yleinen hyvinvointi, kuten sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi, kun elät diabeteksen kanssa.

- » Liikunta ja kunto-ohjeet diabeteksen hoidossa.
- » Miellyttävät harrastukset tai virkistystoiminta, jotka voivat auttaa lievittämään stressiä.
- » Vinkkejä matkustamiseen.
- » Lisätiedot yleisistä diabeteslääkkeistä ja insuliinista.

Yleiset taidot: Jakamalla tarinoita vaikeuksista ja sietokyvystä parantamaan samanikäisten henkilöiden kykyä selvittää vaikeista ajoista. Jotkut jäsenet saattavat kärsiä diabeteksen hoitoon liittyvästä masennuksesta ja voivat hyötyä rehellisestä keskustelusta siitä, miten selviytyä tilanteesta.

Menestyksen jakaminen: Diabeteksen hoidon onnistuneista näkökohdista tai muusta positiivisesta tapahtumasta kertominen.

Uutisia: Tämä voi sisältää uusia tutkimuksia tai diabetekseen liittyviä yleisiä tietoja.

Terveydenhoidon päivitykset: Päivitykset mihin tahansa terveydenhoitoon liittyvään asiaan. Tämä voi sisältää teknologiaa, uusia hoitomuotoja tai mitä tahansa muuta diabeteksen hoitoon liittyvää.

Syrjintä: Diabetekseen liittyvän syrjinnän käsitteleminen.

Henkinen vahvuus: Prosessi, joka auttaa toipumaan vaikeasta diabetekseen liittyvästä tapahtumasta.

Insuliini: Insuliinihoidon noudattamisen merkitys, tapoja hallita esteitä insuliinin hankinnassa ja vinkkejä insuliinin käyttöön liittyvän pelon ja leimautumisen hallitsemiseksi.

Ja paljon muuta!

Aiheesta riippuen voi olla hyödyllistä kutsua asiantuntijoita vierailevina puhujina vetämään keskustelua. Esimerkiksi jotkut nykyiset Lions Clubs Internationalin diabeteksen vertaistukiryhmät kutsuvat paikallisia endokrinologeja, ravitsemusterapeutteja, diabeteskouluttajia ja muita asiaankuuluvia vieraita puhumaan ryhmässään. Kysy oman ryhmän jäseniltä, ovatko he kiinnostuneita pyytämään vieraspuhujaa kokouksiin.

"Pyytäkää aina sellaista puhujaa, joka kohtelee potilaita ja asukkaita kunnioittavasti ja ystävällisesti."

-Lion Suzanne Herbst Gordons Bay -lionsklubista

D. Kokousten suunnittelu ja pitäminen

Jotkut nykyiset Lions Clubs Internationalin diabeteksen vertaistukiryhmät pitävät parempana kokouksia, joissa ei ole määriteltyä asialistaa, jotta tietojen ja kokemusten vaihtaminen olisi vapaata. Nämä kokoukset ovat yleensä vähemmän muodollisia ja niihin liittyy vähemmän suunnittelua. Jotkut lionit/leot suunnittelevat kuitenkin mieluummin virallisen asialistan. On tärkeää tunnistaa, että molemmat menetelmät voivat olla onnistuneita. Jos ryhmäsi on sitä mieltä, että jäsennellystä kokouksesta olisi hyötyä tiettyjen aiheiden käsittelyn varmistamiseksi, keskustelkaa ohjaajan kanssa ja tehkää suunnitelma tulevia kokouksia varten. Teidän tulisi aina antaa mahdollisuus muutoksiin ryhmän palautteen perusteella. Seuraavassa on esitetty joitain perusvaiheita vertaistukiryhmän kokousten järjestämiselle Peers for Progress -ohjelman mukaisesti:

Kokouksen pitämisen perusvaiheet	
Aloita kokous ajoissa	Aloita enintään viisi minuuttia myöhässä ja kiitä kaikkia ajoissa tulleita. Kun myöhässä saapuvat ihmiset tulevat sisään, älä keskeytä puhettasi heidän huomioimiseksi. Odota taukoa tai muuta sopivaa hetkeä, jolloin he voivat esitellä itsensä.
Tervetuloa	Toivota kaikki paikalla olijat tervetulleiksi. Älä valita ryhmän koosta, jos paikalla on mielestäsi liian vähän ihmisiä! Kiitä kaikkia niistä, jotka ovat paikalla, ja analysoi osallistumisen tasoa myöhemmin. Käytä sitä, mitä sinulla on.
Esittele kaikki	Kierrä ryhmää ja pyydä osallistujia kertomaan jotain itsestään. Aloita itsestäsi ja anna esimerkki. Kun uudet ryhmän jäsenet liittyvät, varmista, että teet koko ryhmän esittelyjä, jotta he voivat tuntea olevansa tervetulleita. Harkitse jäänmurtaja-aktiviteetteja, jotka saavat ihmiset fyysisesti liikkumaan ja olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.
Luo esityslista	Kerro, mitä kokouksessa tapahtuu ja tarkista ryhmän kanssa varmistaaksesi, että he ovat samaa mieltä esityslistasta. Tämä lisää kokoukseen osallistumisen tasoa ja antaa osallistujien tietää jo varhaisessa vaiheessa, että olet valmiina tukemaan heitä ja edistämään kokousta, etkä omaa ohjelmaasi.
Tee yhteenveto kokouksesta	Ennen kuin päätät kokouksen, tee yhteenveto kokouksen tapahtumista ja seurantatoimet seuraavalle kokoukselle.
Kiitä osallistujia ja lopeta kokous	Kiitä kaikkia, jotka auttoivat sinua valmistelevaan asioita kokoukseen. Kiitä kaikkia osallistujia heidän panoksestaan ja energiastaan sekä kokouksen onnistumisesta.

Jos aiot sisällyttää aktiviteetin, voit harkita sellaisen suunnitelman käyttöä, joka auttaa ohjaamaan keskeisiä opittuja asioita, tavoitteita ja resurssitarpeita. Peers for Progressin kehittämä esimerkkisuunnitelma sisältää seuraavat:

Aktiviteetti	
Päivämäärä:	
Aktiviteetin nimi	
Aktiviteetin tavoite (1-3 tärkeää kohdetta)	1. 2. 3.
Tärkeimmät opitut asiat (3-4 avainkohtaa)	1. 2. 3. 4.
Aktiviteetin pääpiirteet	Aloitus: Uuden materiaalin esittely: Ohjattu harjoittelu: Kysymys ja vastaus: Avoin keskustelu: Tilaisuuden päättäminen:
Tarvittavat materiaalit	
Lionien/leojen roolit	
Muistiinpanoja ja vinkkejä	

E. Resurssitarpeet

Jotkut ryhmät luottavat voimakkaasti erityisiin materiaalitytarpeisiin. Seuraavassa on joitain materiaaleja ja resursseja, jotka voivat auttaa menestyksekkään diabeteksen vertaistukiryhmän toteuttamisessa:

- » Toimistotarvikkeet (ts. kynä ja paperi ihmisille, jotka haluavat tehdä muistiinpanoja)
- » Valkotaulut tai fläppitaulut
- » Välipaloja, juomia tai muita virvokkeita
- » Tietokoneet (mieluiten kannettavat tietokoneet tai tabletit)
- » Internet- tai Wi-Fi-yhteys
- » Pöydät
- » Tuolit
- » Nimikyltit
- » Osallistujalista
- » Paperinenälinat
- » Käsihuuhde
- » Aktiviteettisi tai aiheesi mukaiset tarvikkeet (esim. erityiset materiaalit, visuaaliset apuvälineet jne.)

F. Kriisinhallintamenettelyjen vahvistaminen

Diabeteksen vertaistukiryhmän johtamisen aikana ryhmän avustajat tai muut lion/leo-vapaaehtoiset voivat kohdata tilanteita, jotka ovat liian monimutkaisia, vaarallisia tai yksinkertaisesti heidän taitojensa ulkopuolella. On tärkeää pystyä tunnistamaan, kun ongelmat ylittävät ryhmän ohjaajan kyvyn ja vastuun.

Jos huomaat, että ryhmän jäsen kokee vakavaa fyysistä tai henkistä kärsimystä, joka muodostaa välittömän uhan heidän terveydelleen, **älä yritä ratkaista ongelmaa yksin**. Jos tällainen tilanne ilmenee ryhmäkokouksen aikana, ryhmän ohjaajan tulisi sanoa: "Kuulostaa siltä, että sinun tulisi keskustella lääkärin (tai muun sopivan sosiaalipalvelun) kanssa." Ryhmäkokouksen jälkeen keskustele jäsenen kanssa yksityisesti: 1) rohkaise ryhmän jäsentä hakemaan välitöntä terveydenhoitoa, sosiaalipalvelua tai muuta viranomaispalvelua ja 2) pyydä lupaa perheenjäsenen varoittamiseksi tilanteesta.

Teidän on luotava kriisinhallintamenettelyt hätätilanteita varten, kuten luonnonkatastrofissa, vakavassa onnettomuudessa tai loukkaantumisessa. Kokouspaikasta riippuen rakennuksessa saattaa jo olla ohjeet, miten toimia hätätilanteessa. Puhu rakennuksen toiminnasta vastaavan henkilön kanssa varmistaaksesi vaatimusten noudattaminen.

Vakavan sairauden tai onnettomuuden sattuessa on tärkeää, että sinulla on tarvittavat yhteystiedot (osallistujan rekisteröintilomakkeen malli D, löytyy osoitteesta lionsclubs.org/DPSG). Noudata paikallisia lakeja vamman tai sairauden vakavuuden arvioimiseksi ja kuljeta henkilö tarvittaessa asianmukaiseen hoitolaitokseen. Jos diabeteksen vertaistukiryhmässäsi on alaikäisiä, olet vastuussa yhteyden ottamisesta nuoren vanhempaan (vanhempiin) tai huoltajaan (huoltajiin) ja ilmoittamaan heille välittömästi hätätilanteesta.

Osa 4. Tukiryhmän johtaminen

A. Uusien jäsenten liittyminen

Jotkut diabeteksen vertaistukiryhmät kokevat, että on tärkeää perehdyttää tai seuloa potentiaalisia osallistujia varmistamaan, että he sopivat hyvin ryhmään. Nämä kysymykset voivat olla erityisiä ryhmällesi, mutta olemme sisällyttäneet esimerkkilomakkeen (katso liite E, löytyy osoitteesta lionsclubs.org/DPSG) auttamaan sinua. Joitakin pohdittavia kysymyksiä:

- » Jäseniin liittyvät kysymykset (ikä, sukupuoli, jne.)
- » Yhteystiedot
- » Yhteystiedot hätätilanteita varten
- » Diabetestila
- » Motivaatio ja tavoitteet
- » Suostumuslomakkeet

Voi olla myös hyödyllistä antaa uusille jäsenille paketti ryhmän toimintaan liittyen, kuten:

- » Esitteet
- » Toimintakalenterit
- » Luettelo ryhmän säännöistä
- » Tärkeimmät yhteystiedot
- » Kartat ja reittiohjeet
- » Muut ryhmällesi tärkeät resurssit!

Hyvien suhteiden rakentaminen alkaa siitä hetkestä, kun olet ensimmäisen kerran vuorovaikutuksessa uuden jäsenen kanssa, tapahtuipa se sitten rekrytoinnin tai perehdytyksen aikana. Ihmiset haluavat tuntea, että heitä kuullaan ja ymmärretään - ei pelkästään sairastavina henkilöinä, vaan kokonaisuutena. Ilmaise aitoa kiinnostusta, kun kysyt heidän harrastuksistaan, perheestään, urheilusta, musiikista tai kiinnostuksen kohteista.

Jotkut ihmiset saattavat haluta tietää enemmän sinusta luodakseen luottamussuhteen. Keskustele perheestäsi, kiinnostuksistasi ja kokemuksistasi diabeteksestä - sen verran kuin haluat - varmistaen, että painopiste on edelleen osallistujissa. Voit jopa kertoa heille henkilökohtaisista haasteista, joita kohtaat elämässäsi. Kun muut näkevät sinut aitona, se auttaa pitkälle luottamuksen ja mielekkään yhteyden luomisessa.

Muista noudattaa paikallisia tiedonkeruulakeja ja -määräyksiä.

B. Ryhmän sääntöjen määrittäminen

Perussäännöt voivat pitää ryhmän jäsenet sitoutuneina ja tyytyväisinä. Ryhmän on vahvistettava perussäännöt, ja ohjaajan ja muiden ryhmän jäsenten on pantava ne täytäntöön. Muutamia perussääntöjä ovat:

- » Ole ystävällinen äläkä kritisoi ryhmän muita jäseniä
- » Keskustelut ovat luottamuksellisia eikä niistä kerrota tämän ryhmän ulkopuolisille
- » Älä esitä henkilökohtaisia kysymyksiä, ellei lupaa ole annettu
- » Ja monia muita (Kurtz, 1997)

Perussääntöjä tulisi tarkistaa, jotta säännöt pysyvät ajankohtaisina ja hyödyllisinä. Ryhmän jäsenten tulisi olla mukana laatimassa perussääntöjä ja seurauksia, jos niitä ei noudateta. Keskustele ryhmän kanssa sopivien sääntöjen löytämiseksi ja selvitä milloin ja miten erottaa jäsen ryhmästä.

Keskeiset viestit, joita mainostetaan ryhmässäsi

- » Hyvä kliininen hoito on tärkeää, mutta yhtä tärkeä on henkilön oma käyttäytyminen. Ja yksilöllinen käyttäytyminen riippuu perheen, ystävien, ikäisten ja yhteisöjen tuesta.
- » Kukaan muu ei voi saada sinua hoitamaan diabetesta; se on sinusta kiinni.
- » Ryhmän jäsenet eivät saa antaa lääketieteellisiä neuvoja muille.

C. Tavoitteen asettaminen

Tavoitteiden asettamisen tulisi olla diabeteksen vertaistukiryhmän perusta. Jotkut ryhmät haluavat keskittyä tiettyihin terveyteen liittyviin tavoitteisiin, kuten A1C:n parannuksiin, menestyksen mittarina. Esimerkkejä diabeteksen itsehallintaan liittyvistä tavoitteista:

Verensokerin seuranta

- » Verensokerin testaus säännöllisesti lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti.

Lääkityssuunnitelma

- » Pyydä lääkäriä selittämään, miksi nämä lääkkeet ovat minulle tärkeitä.
- » Keskustele ryhmässä huolista liittyen lääkkeiden tai insuliinin käyttöön.

Terveellinen ruokavalio

- » Syö viisi annosta hedelmiä ja/tai vihanneksia joka päivä.
- » Syö terveellisiä välipaloja iltapäivällä ja illalla.

Liikunta

- » Kävele 30 minuuttia aamulla/illalla vähintään viisi päivää viikossa,
- » Käytä aina portaita, kun siihen on mahdollisuus.

Vähennä riskitekijöitä

- » Lopeta tupakoiminen
- » Tarkista jalat joka päivä ennen nukkumaanmenoa

Terveet elämäntavat

- » Harjoittele joogaa, venyttelyä tai meditaatiota rentoutumiseen ja stressin hallintaan.
- » Etsi stressin syy ja löydä tapoja muuttaa tilannetta.

Tämä luettelo tavoitteista ei ole tyhjentävä, koska vertaistukiryhmät voivat pyrkiä monentyyppisiin tavoitteisiin. Joidenkin ryhmien tavoite on yksinkertaisesti tavata säännöllisesti! Yksi tapa auttaa osallistujia asettamaan tavoitteita on toiminnan suunnittelu. Diabetekseen liittyvä toimintasuunnitelma on työkalu, jota diabetesta sairastavat ihmiset, vertaistukiryhmät ja terveydenhuollon asiantuntijat voivat käyttää ohjaamaan ja koordinoimaan diabeteksen hoitoa ja siihen liittyviä käytäntöjä. Nämä toimintasuunnitelmat auttavat potilaita asettamaan konkreettisia tavoitteita, seuraamaan terveystietojaan ja jakamaan tietoja ihmisille, jotka auttavat heitä diabeteksen hoidossa. Osallistujat voivat aloittaa valitsemalla yhden tai kaksi tavoitetta, jotka heidän mielestään voidaan saavuttaa, ja sitten päättää erityisistä vaiheista, joiden avulla he voivat saavuttaa ko. tavoitteen. Katso Liitettä I sivulla lionsclubs.org/DPSG, josta löytyy esimerkki diabeteksen toimintasuunnitelmasta, jonka voit toteuttaa vertaistukiryhmässäsi.

D. Vinkkejä ohjaajille

On monia tapoja valmistella ohjaajia palvelemaan tehtävissään. Jotkut järjestöt tarjoavat koulutusta diabeteksen vertaistukiryhmän ohjaajille, joten muista tarkistaa paikallisesta diabetesyhdistyksestä, mitä he tarjoavat. Ohjaajana on otettava huomioon seuraavat asiat:

Vinkkejä ohjaajille	
KUUNTELE Ihmisten täytyy tuntea, että heitä kuullaan ja ymmärretään.	ESITÄ KYSYMYKSIÄ Esitä kysymyksiä kannustaaksesi ihmisiä kertomaan ajatuksistaan ja tunteistaan.
TOIMI ESIMERKKINÄ Näytä esimerkkiä käyttäytymisestä ja asenteista, jotka haluat ryhmän jäsenten osoittavan.	VAHVISTA Käytä positiivista vahvistamista ja palkitse osallistujia saavutuksista.
VAHVISTA Ilmaise diabetesta ympäröivä sosiaalinen ilmapiiri yhteisössasi.	HYÖDYNNÄ VAHVUUKSIA Kunnioita yksilön vahvuuksia ja kannusta ryhmän jäseniä tekemään enemmän osaamisalueillaan.
HUOMIOI Huomioi tunteesi ja ympärilläsi olevien ihmisten tunteet ja ole herkkä kaikkien tunteille. Salli erimielisyydet keskusteluissa, mutta puutu tarvittaessa.	JATKOTOIMET Ota yhteyttä ryhmän jäseniin säännöllisesti (luvalla). Ihmiset pitävät siitä, kun joku tarkistaa, miten heillä menee.
KESKITY Painopisteen tulisi olla ryhmän jäsenissä - heidän kokemuksissaan ja huolenaiheissaan, ei omissa asioissasi.	PYYDÄ TUKEA Pyydä tukea diabeteksen asiantuntijoilta ja paikallisilta klinikoilta.
OLE PAIKALLA Yksi voimakkaimmista asioista on olla läsnä ryhmän jäsenten tukena. Aikasi on suurin voimavara.	

Lisätietoja on liitteessä G sivulla lionsclubs.org/DPSG, jossa kuvataan tarkemmin ryhmän ohjaajan roolia.

"Kuuntele sympaattisesti äläkä tuomitse, ole vain avulias. Ystävällisyys on välttämätöntä!"

-Lion Anne Bowles, Mijas La Cala -lionsklubin diabetestyoöstä vastaava

E. Asioita, joita ohjaajien tulee välttää

- » Älä puhu enemmän kuin ryhmän jäsenet.
- » Jättämällä ryhmän jäsenten tunteet huomiotta ("Monilla ihmisillä on asiat huonommin kuin sinulla", "Mitä ongelmia sinulla on").
- » Joku on kertonut asioita luottamuksellisina ja ne kerrotaan koko ryhmälle.
- » Saada ryhmän jäsenet tuntemaan, että he tekevät väärä valintoja tai käyttäytyvät väärin.
- » Painostamalla ryhmän jäseniä tekemään muutoksia, joita he eivät ole valmiita tekemään.
- » Yritetään pelotella ryhmän jäseniä muutosten tekemisessä.
- » Ajatteleamalla, että tiedät, mikä on parasta heille.
- » Epätarkkojen tietojen jakaminen (sinun ei tarvitse tietää kaikkia vastauksia, mutta varmista, että tiedät mistä saada luotettavaa tietoa).
- » Terveysteen liittyvien hoitojen suositteleminen tai lääketieteellisen neuvonnan tarjoaminen.

Keskeiset viestit

- » Jotkut järjestöt tarjoavat koulutusta diabeteksen vertaistukiryhmän ohjaajille, joten muista tarkistaa paikallisesta diabetesyhdistyksestä, mitä he tarjoavat.
- » Hyvänä ohjaajana toimiminen ei ole helppoa. Ryhmän ohjaaminen on opittu taito, joka paranee koulutuksen ja käytännön avulla.

Osa 5. Diabeteksen vertaistukiryhmän ylläpitäminen

A. Menestysten ja parannettavien alueiden tunnistaminen

Yleisesti ottaen hyvä tapa mitata diabeteksen vertaistukiryhmien menestystä on tutkia osallistumisasteita. Jos ryhmään osallistuu jatkuvasti sama määrä osallistujia tai osallistujien määrä kasvaa, teillä on luultavasti hyvin menestyvä ryhmä! Yksi parhaista tavoista mitata diabeteksen vertaistukiryhmän menestystä on suorittaa kysely. Esikyselyjä voidaan antaa uusille osallistujille kiinnostuksen, motivaation ja perustan luomiseksi tuleville kyselyille. Satunnaisia kyselyjä voidaan antaa säännöllisesti osallistujien tyytyväisyyden arvioimiseksi ja edistymisen tunnistamiseksi. Katso liitteet E ja F sivulla lionsclubs.org/DPSG lisätietojen saamiseksi.

B. Mitä tehdä ryhmäkokousten välillä

Ryhmän jäsenten aktiivisuus kokousten välillä on tärkeä strategia ohjaajille osallistujien motivaation ylläpitämiseksi ja ryhmäkokousten hyötyjen vahvistamiseksi. Nämä pienet parannukset voivat auttaa varmistamaan, että osallistujamäärä pysyy tasaisena pitkällä aikavälillä.

Yksittäisten jäsenten huomioon ottaminen

- » Jopa lyhyet puhelut, tekstiviestit, ääniviestit ja räätälöidyt sähköpostit riittävät antamaan ryhmän jäsenille turvallisuuden tunteen ja että he tietävät saavansa tukea.
- » Kannusta ryhmän jäseniä muodostamaan pari valitsemiensa kriteerien mukaan, kuten maantieteellinen läheisyys, samanlaiset kiinnostuksen kohteet, samanlainen tausta, jne.
- » Järjestä kotikäynnit ryhmän jäsenille, joilla saattaa olla vaikeuksia (yhden tai kahden vapaaehtoisen johdolla).

Koko ryhmän sitouttaminen

- » Aloita ryhmäkeskusteluja ja sosiaalisen median ryhmiä keskustelujen helpottamiseksi kokousten välillä. Kannusta jakamaan kysymyksiä, henkilökohtaisia kokemuksia, saavutettuja virstanpylväitä, menestystarinoita, haasteita jne.
- » Luo ryhmähaasteet palkintojen ja/tai tunnustuksen saamiseksi, jotka jaetaan seuraavassa ryhmäkokouksessa.

C. Ongelmiin vastaaminen

Ongelmia syntyy väistämättä, kun joukko erilaisia ihmisiä kokoontuu. Jotkut ongelmista, joita saatat kohdata, ovat:

Osallistuminen/rakenne

- » Poissaolot: Puuttuvat jäsenet voivat vaikeuttaa keskustelua. Jos läsnäolo on aina huomattavan vähäistä, kannustetaan ottamaan yhteyttä ryhmän jäseniin selvittääksenne taustalla olevan syyn ja mukauttamalla ryhmää vastaavasti.
- » Ryhmän kokoonpano: Jos ryhmät muodostuvat diabeteksen tyyppin, iän tai taudin tilan perusteella, sinulla saattaa olla jäseniä, joilla on enemmän ristiriitoja heidän välisten erojen vuoksi. On tärkeää kiinnittää huomiota ja puhua jäsenille nähdäksesi, kuinka voit muokata ryhmää osallistujien ilmaisemien tarpeiden perusteella.
- » Ei-jäsenten osallistuminen: Jotkut jäsenet saattavat haluta tuoda ystäviä, kumppaneita tai ei-jäseniä. On tärkeää vahvistaa säännöt muiden kuin jäsenten osallistumiselle konfliktien välttämiseksi. Jos ryhmän jäsenet haluavat tuoda perheenjäseniä tai ystäviä, erillinen retki voi olla hyvä tilaisuus vastata tähän tarpeeseen.
- » Moninaisuus: Ryhmän jäsenten moninaisuus voi tuoda sekä hyviä että huonoja puolia. Perhetaustan, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, kansallisuuden, kielen ja uskonnon moninaisuus voivat sallia monenlaiset näkökulmat, mutta myös mahdolliset ristiriidat jäsenten välillä, jos heillä on hyvin erilaiset taustat. Ohjaajien tulisi pyrkiä luomaan kaikki mukaan ottava ympäristö korostamalla kaikkien jäsenten yhteisiä ominaisuuksia ja etuja.

Keskustelu

- » Hallitsevat keskustelua: Yleisin ongelma on, kun joku ryhmän jäsen hallitsee keskustelua ja vie suhteettoman osan ryhmän ajasta. On tärkeää kannustaa kaikkia osallistumaan, jotta estetään tiettyjä ihmisiä hallitsemaasta keskustelusta. Yleensä keskustelun hallitseminen on tahatonta, mutta voi silti johtaa myöhempiin konflikteihin. Ehkä teillä voi olla "lupa puhua -merkki" tai esine, jonka jäsen voi pitää hallussaan ja joka osoittaa, että vain hänellä on oikeus puhua tällä hetkellä (Winters & America, 2014).
- » Kilpailu samanikäisten välillä: Yleinen ongelma diabeteksen vertaistukiryhmissä on samanikäisten välinen kilpailu, jonka tavoitteena on saada enemmän huomiota, koska he ovat omasta mielestään kärsineet enemmän kuin muut. Ohjaajan tulisi muistuttaa ryhmää siitä, että yksittäiset kokemukset ovat ainutlaatuisia ja että ei ole hyödyllistä verrata yhden ihmisen kärsimyksiä toisen kokemuksiin.
- » Hiljaisuus ryhmässä tai vähäinen keskustelun intensiteetti: Vaikka ryhmän tai ohjaajan tulisi aloittaa keskustelu, on mahdollista, että esitetään vain pinnallisia kysymyksiä. Parasta on kannustaa jatkuvasti avointa ja rehellistä keskustelua, jotta osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi ja pystyvät puhumaan vaikeista aiheista. Ystävyyden tunteen vahvistamiseksi ryhmässä kannattaa harkita erilaisia aktiviteetteja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamiseksi. Katso liitettä H sivulla lionsclubs.org/DPSG, jossa on tietoja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisesta.
- » Luottamuksellisuuden loukkaaminen: Voit tarkistaa vakiintuneet perussäännöt, tutustua paikallisiin lakeihin ja määräyksiin ja arvioida, pitäisikö ko. henkilö erottaa ryhmästä.

Helpottavat tekniikat ongelmalliseen käyttäytymiseen

Käyttäytyminen	Mahdollinen selitys	Vastaus
Liian puhelias	Voi tietää monia asioita tai on liian innokas	» Älä vastaa sarkastisiin tai tyhjentäviin äänensävyihin » Hidasta heitä haastavilla kysymyksillä
Erittäin riidanhaluinen	Riidanhaluinen persoonallisuus, henkisesti latautunut ongelma	» Älä reagoi vihaisesti » Pyydä mielipiteitä muilta ja siirry eteenpäin » Keskustele heidän kanssaan taukojen aikana saadaksesi paremman käsityksen tilanteesta
Liian avulias	Yrittää auttaa tai yrittää sulkea pois muita	» Suorat kysymykset muille » Kiitä heitä ja ehdota muiden auttamista
Höpöttää liikaa	Ei keskity aiheeseen	» Kiitä heitä, muotoile asiaankuuluvat kohdat, siirry eteenpäin » Ilmaise huomanneesi heidän mielenkiintonsa ja kohdenna uudelleen » Viimeinen keino - katso kelloa
Persoonallisuuden ristiriita	Kaksi tai useampi jäsentä on ristiriidassa	» Huomaa erimielisyydet, minimoi, kun mahdollista » Kiinnitä huomiota esityslistaan
Sivukeskustelu	Voi olla yhteydessä aiheeseen, voi olla henkilökohtaista	» Kutsu yksilöä, toista viimeinen mielipide ja pyydä heidän vastaustaan » Seiso heidän takanaan
Ei osaa ilmaista itseään	Puuttuu kyky tai luottamus ajatusten ilmaisemiseen	» "Anna minun toistaa se..." » "Jos ymmärrän sinut oikein..."
Väärä kommentti	Väärinymmärretty aihe, jokin piilossa oleva aihe	» Käsittele varoen, vältä noloituttamasta henkilöä » Pyydä heitä keskittymään edelleen aiheeseen
Kieltäytyy osallistumasta	Kyllästynyt, epävarma, tuntee olevansa ylivoimainen, ei kiinnostunut	» Herätä kiinnostusta pyytämällä heidän mielipiteitään » Vilpitön, hienovarainen tunnustus

Loppuunpalaminen tai väsymys

- » Ohjaajat/johtajat: Johtajuusroolit lisäävät ylimääräistä kuormitusta, joka voi johtaa loppuunpalamiseen tai väsymiseen. On tärkeää jakaa työmäärät ennen loppuunpalamista, joten kannusta ohjaajia pyytämään apua. Isäntänä saatat olla myös altis loppuunpalamiselle. Vähennä loppuunpalamisen riskiä säätämällä odotuksiasi, juhlimalla menestystä, oppimalla sanomaan ei ja välttämällä stressilähteitä.

Yhteiset haasteet ryhmän ohjaajille:

- » Kohtuuttomat vastuun tunteet osallistujien edistymisestä
- » Turhautuminen siitä, että osallistujat eivät toimi yhtä hyvin kuin odotettiin
- » Liiallinen osallistuminen ryhmän jäsenten ongelmiin
- » Vaikeus luoda suhde osallistujien kanssa
- » Osallistujat hylkäävät tarjotun tuen
- » Kulttuuriset, kielelliset, ikään liittyvät ja sosioekonomiset erot

Merkit loppuunpalamisesta:

- » Tuntee olevansa emotionaalisesti, fyysisesti ja henkisesti väsynyt
- » Ei voi kokea yhteyden tunnetta osallistujiin
- » Negatiivinen tunne ryhmien johtamiseen käytetystä ajasta
- » Kysymys siitä, arvostetaanko rooliasi
- » Kokemus epäonnistumisesta tai heikosta itsetunnosta
- » Tuntee olonsa turhautuneeksi, avuttomaksi ja/tai toivottomaksi
- » Jäsenet: Samoin kuin johtajien uupumuksen kohdalla, on tärkeää kannustaa osallistujia pyytämään apua, mukauttamaan odotuksiaan, kertomaan mistä he pitävät ja juhlimaan menestyksiä pienentääkseen loppuunpalamisen riskiä.

Jäsenten välinen konflikti: Kun ihmiset hermostuvat diabeteksen vertaistukiryhmän kokouksessa, se voi rasittaa ryhmää ja sen jäseniä. Kannusta vihaisia ja/tai hermostuneita osallistujia tapaamaan ohjaajan tai isännän kanssa ennen kuin he häiritsevät muita ryhmän jäseniä. Jos heidän suuttumuksensa on hyvin voimakas, ryhmän rakennetta tulisi tutkia ja säätää vastaavasti (Kurtz, 1997).

D. Resursseja diabeteksen vertaistukiryhmille

Vaikka tämä resurssi on kehitetty auttamaan diabeteksen vertaistukiryhmää, paikalliset diabetesjärjestöt ovat diabeteksen asiantuntijoita yhteisössänne. Jos haluat lisätietoja, joita ei ole mainittu tässä työkirjassa, ota yhteyttä paikalliseen diabetesjärjestöön. Lisätietoja Lions International -resursseista, joista voi olla apua diabeteksen vertaistukiryhmän tukemisessa, on sivulla lionsclubs.org/resources. Näitä resursseja ovat:

Diabeteksen vertaistukiryhmien suunnitteluopas

Tämä [projektiopas](#) tiivistää tässä työkirjassa tarjotut tiedot ja antaa perusvinkkejä diabeteksen vertaistukiryhmän aloittamiseen, toteuttamiseen ja parantamiseen. Lisätietoja on verkkosivullamme osoitteessa lionsclubs.org/service-project-planner.

Varainkeruuopas

Tämä [opas](#) auttaa sinua miettimään ja suunnittelemaan kahta yleisintä varainhankintamuotoa: verkossa suoritettavan ja henkilökohtaisen tapahtuman varainkeruun. Lisätietoja löytyy täältä: lionsclubs.org/service-toolkit.

Perustietoa diabeteksestä

Nämä [tietosivut](#) näyttävät tärkeät diabeteksetilastot alueittain ja maittain erotettuna. Lisätietoja on osoitteessa lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets.

Paikallisten yhteistyösuhteiden kehittäminen -opas

Tämä [opas](#) auttaa teitä valmistelevaan klubinne kumppanuuteen sekä tunnistamaan mahdollisia kumppaneita ja lähestymään heitä. Lisätietoja löytyy täältä: lionsclubs.org/service-toolkit.

MyLion® palveluraportointi

Palvelustanne ilmoittaminen MyLionissa® tai paikallisen alueellisen raportointijärjestelmän avulla teitä juhlimaan diabeteksen vertaistukiryhmän toimintaa! Kun ilmoitatte suorittamastanne palvelusta, voitte saada palvelupalkintoja ja muuta tunnustusta. Raportointi auttaa meitä mittaamaan tarkkaan maailmanlaajuisia vaikutustamme, löytämään parhaat tavat toimia yhdessä, kiinnittää huomiota lionien/leojen tekemään upeaan työhön ja varmistaa, että klubien palvelua tuetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Lisätietoja on osoitteessa myapps.lionsclubs.org.

E. Laatikaa suunnitelma viran siirtämiseen

Jotta diabeteksen vertaistukiryhmänne jatkaa toimintaa tulevina vuosina, ohjaajien tulisi luoda tapa ryhmän jäsenten tunnistamiseksi ja kehittämiseksi potentiaalisina ryhmän ohjaajina. Vaikka suunnittelet ehkä vetäväsi vertaistukiryhmää useiden vuosien ajan, joudut lopulta luomaan suunnitelman seuraajan valitsemiseksi ja kouluttamiseksi. Tämä voi alkaa tunnistamalla avustajia, jotka auttavat vastaamaan logistiikasta ja jotka sitten siirtyvät ryhmän avustamiseen ja lopulta jatkavat ryhmän toimintaa tai perustavat toisen diabeteksen vertaistukiryhmän. Tee parhaasi tunnistaaksesi osallistujia, joilla voi olla tarvittavia valmiuksia ja taitoja toimia tulevaisuudessa ohjaajina.

Osa 6. Osallistujan mahdollisuudet ja seuraavat vaiheet

Diabeteksen vertaistukiryhmän osallistujat voivat hyötyä lion/leojäsenyydestä. Kun jäsenestä tulee lion/leo, hänestä tulee osa maailmanlaajuista vapaaehtoisten verkostoa, joka työskentelee yhdessä muutoksen aikaansaamiseksi. Tässä on vain muutama niistä hienoista eduista, joita he voivat saada:

A. Jäsenyys

Liity hyvään yhteisöön: Lions-/leoklubeja on yli 48 000 ympäri maailmaa. Jokainen on täynnä ihmisiä, jotka ovat päättäneet toimia ja palvella muita. Lionit ja leot muodostavat ainutlaatuisia ystävyyssuhteita ja mielekkäitä yhteyksiä, jotka voivat kestää koko elämän.

Ota johtamistaidot käyttöön: Lions-/leoklubi on loistava paikka kehittää johtamistaitoja ja toteuttaa niitä. Jokainen klubi tarjoaa mahdollisuuksia johtaa, samoin kuin saada ensiluokkaista koulutusta järjestömme kautta.

Pääsy globaaliin tukijärjestelmään: Kansainvälinen järjestömme tukee kaikkia lioneita/leoja ja klubeja. Lions Internationalin henkilökunnan jäsenet työskentelevät jatkuvasti työkalujen ja tekniikan parantamiseksi. Lions Clubs Internationalin säätiö (LCIF) myöntää lioneille ja leoille apurahoja ja lisää heidän palveluvaikutustaan.

Koe palvelun tunne: Jokaisen lions-/leoklubin ytimessä on yksi aihe: palvelu. Ajan ja energian antaminen muille on loistava tapa auttaa yhteisöäsi. Silti se tarjoaa sinulle myös hyvän tunteen, joka voi levitä ja vaikuttaa myönteisesti elämääsi ja siihen, miten lähestyt maailmaa.

B. Suunnitelkaa muita diabetesohjelmia

Lionien ja leojen sydämet lyövät palvelulle. Vuodesta 1917 lähtien tavoitteemme tuoda terveyttä ja toivoa ihmiskunnalle ei ole koskaan horjunut. Palvelu on matkamme! Kun palvelemme, kasvamme. Yrittääkö diabeteksesen vertaistukiryhmänne auttaa muita diabetesta sairastavia? Lions International tarjoaa ryhmällesi useita ohjelmia, joihin voitte osallistua!

Strides diabetestiedotuksen edistämiseksi: Strides on hyvin näkyvä, perheystävällinen aktiviteetti, joka edistää diabetekseen liittyvää tietoisuutta, koulutusta ja terveellisen liikunnan merkitystä diabeteksen riskiryhmille tai diabetesta sairastaville nuorille ja aikuisille. Lisätietoja on osoitteessa lionsclubs.org/strides.

Diabetesleirit: Diabetesleirit -ohjelma koostuu päiväleireistä, yöleireistä ja kansainvälisistä leireistä tai vaihto-ohjelmista. Kiinnostuneet nuoret löytävät käytettävissä olevat leiriohjelmat paikallisten lions- tai leoklubien kautta, ja klubit osallistuvat vapaaehtoistyöhön, varainhankintaan ja/tai leirin järjestämiseen. Lisätietoja löytyy täältä: lionsclubs.org/diabetes-camps-program.

Tyypin 2 diabetesseulonnat: Tyypin 2 diabeteksen seulontaprojekti on yhden päivän yhteisö tapahtuma, joka tarjoaa tyypin 2 diabeteksen koulutus-, tietoisuus- ja seulontapalveluja, mukaan lukien yhteisön jäsenten lähettämistä jatkohoitoihin tarvittaessa. Projektin järjestäjät määrittelevät seulontamenetelmät ja -laitteet yhteistyössä lääketieteellisten seulojen tai hoitohenkilökunnan kanssa. Lisätietoja on osoitteessa lionsclubs.org/type2.

Hakekaa LCIF:n apurahaa: LCIF myöntää useita erilaisia apurahoja auttamaan lioneita palvelemaan heidän paikallisia yhteisöjään. Vuosikymmenien ajan LCIF on osallistunut ponnisteluihin näkökyvyn, katastrofiavun, nuorison ja humanitaaristen avustustöiden tukemiseksi. Lisätietoja apurahoista, joita voitte mahdollisesti hakea, löytyy osoitteesta lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit.

Osa 7. Lähteet

What is Diabetes. (n.d.). Retrieved February 17, 2020, from <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Diabetes Prevention & Prediabetes. (n.d.). Retrieved February 17, 2020, from <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

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.). Retrieved May 20, 2020, from <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: 2019. Available at: <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. Retrieved February 20, 2020, from <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

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. Retrieved from [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.