



Lions Clubs International



糖尿病同侪支持 团体工作簿



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

目录

感谢	3	第4部分进行您的支持团体	26
如何使用这本工作簿	3	A. 新成员入团	26
第1部分糖尿病和同侪支持团体的概述	4	B. 建立团体规则	27
A. 糖尿病是什么?	4	C. 设定目标	28
B. 糖尿病前期是什么?	4	D. 引导者的要诀	29
C. 糖尿病同侪支持的需要	5	E. 引导者要避免的事项	30
D. 狮友/青少狮参与的机会	7	第5部分维持您的糖尿病同侪支持团体	30
E. 同侪支持是什么?	8	A. 确定成功的方面和需要改进的领域	30
F. 为什么要使用同侪支持团体?	10	B. 在团体集会之间该做的工作	31
G. 法律的考虑	11	C. 应对问题	31
H. 确定贵分会的能力	12	D. 糖尿病同侪支持团体的资源	35
第2部分成立您的糖尿病同侪支持团体	13	E. 拟定继任的计划	36
A. 确定服务的对象	13	第6部分参与者的机会和接下来的步骤	36
B. 确定团体的大小	14	A. 会籍	36
C. 安排集会的时间	14	B. 规划额外的糖尿病计划	37
D. 确定和招募角色	15	第7部分资料来源	38
E. 确定场地	16		
F. 虚拟的糖尿病同侪支持团体	17		
G. 招募参与者	18		
第3部分规划支持团体的集会	20		
A. 集会形式	20		
B. 对话形式	21		
C. 可以考虑的主题	21		
D. 计划和进行集会	23		
E. 资源的需求	25		
F. 建立危机管理的程序	25		



感谢

国际狮子会糖尿病同侪支持团体工作簿是通过与北卡罗来纳大学教堂山吉林斯全球公共卫生学院的“同侪进步” (www.peersforprogress.org) 合作而编制的。“同侪进步”成立于2006年，致力于推广同侪支持，作为全球的健康、健康护理和预防的关键部分。根据与“同侪进步”的协议，本工作簿是仅供国际狮子会糖尿病同侪支持团体使用而编制的。“同侪进步”对本工作簿的贡献包括科学的专长、策略方面的咨询、实施计划的最佳实践、以及来自其同侪支持资源库的原始材料和改编的材料。

如何使用这本工作簿

本工作簿可作为资源，用于协助拟定、实施和改善在社区内为糖尿病患者提供的同侪支持团体。此工作簿中的信息对计划的协调员和团体引导者可能会有用，帮助他们系统地思考同侪支持团体。由于我们是一个全球性的组织，此工作簿不具有规定性，并且工作簿中可能有一些部分不适用于您的分会、区或复合区。我们鼓励您仔细地阅读本工作簿，并使用对您的糖尿病同侪支持团体有用的信息、资源和最佳实践。对于某些分会而言，这可能意味着继续他们的支持团体已经在做的美好工作。此外，我们鼓励各分会互相合作，分享他们在实施同侪支持方面的经验和学习到的教训。

国际狮子会提供了很好的计划，为糖尿病患者或有糖尿病风险的人们提供支持。许多狮友及青少狮已经在做同侪支持，无论是有组织的工作之一部分，或是他们自己在做。此工作簿将仅仅是分享构想，以改善您已经在做的工作。

请记住，同侪支持不能取代糖尿病教育或健康护理专业人员提供的临床护理。有关此工作簿中未涉及的额外信息，请联系您当地的糖尿病组织。



第 1 部分 - 糖尿病和同侪支持团体的概述

感谢您对国际狮子会糖尿病同侪支持团体计划的兴趣！建立和运作糖尿病同侪支持团体对于您的分会和您所服务的参与者而言，可能是一种有意义的体验。借着这些体验，您将帮助我们朝着改善糖尿病患者生活质量的目标更迈进了一步。如果您的分会、区或复合区正在建立糖尿病同侪支持团体，或者正在寻求改进您目前的糖尿病同侪支持团体，本指南将帮助您拟定糖尿病同侪支持团体的规则和期望，以确保您的团体获得成功。

A. 糖尿病是什么？

根据国际糖尿病联合会，糖尿病是一种当胰脏无法再制造或适当使用胰岛素时所发生的疾病。胰岛素是由胰脏产生的一种激素，它让摄入的碳水化合物中的葡萄糖进入我们的细胞以提供能量。如果没有胰岛素，血糖会升高，并对身体造成负面的健康后果。糖尿病有三种类型：

- » 1 型糖尿病：当您的身体产生很少或根本不产生胰岛素时，就会发生 1 型糖尿病。患有 1 型糖尿病的人必须每天注射，以维持适当的血糖指数。这一型的糖尿病是无法预防的，并且常是在儿童期或青少年期产生。
- » 2 型糖尿病：当您的身体没有很好地使用它产生的胰岛素时，就会发生 2 型糖尿病。有一些 2 型患者可以借着饮食和运动来减缓疾病的进展，但随着时间的推移，他们将需要药物或胰岛素来维持适当的血糖指数。
- » 妊娠期糖尿病：当怀孕期间血糖高时，就会发生妊娠期糖尿病，它对与母亲和孩子的健康都有不良的影响。患有妊娠期糖尿病的人有较高的风险在以后的生活中罹患 2 型糖尿病（糖尿病是什么，日期不详）。

B. 糖尿病前期是什么？

根据糖尿病护理和教育专家协会，糖尿病前期发生在当血糖量高于正常指数，但还未高到被视为 2 型糖尿病时。如果没有适当的干预，糖尿病前期可以导致 2 型糖尿病，或导致负面的健康结果，例如中风和心脏病。有了适当的饮食和运动，从糖尿病前期发展为 2 型糖尿病的风险将大大地降低（糖尿病预防与糖尿病前期，日期不详）。本资源主要是讨论针对 1 型糖尿病、2 型糖尿病和妊娠期糖尿病患者的支持团体。如果您有兴趣为糖尿病前期患者成立支持团体，请联系您当地的糖尿病组织，以了解更多有关您所在地区正在采取的预防措施的信息。

C. 糖尿病同侪支持的需要

糖尿病是一个国际性的公共卫生问题。

- » 全球有 4.63 亿人患有糖尿病，3.74 亿人有罹患 2 型糖尿病的风险。
- » 超过 75% 的糖尿病患者居住在低收入和中等收入的国家（国际糖尿病联合会，2019 年）。

如果没有适当的治疗和管理，糖尿病是一种致命的疾病。

- » 2019 年有 400 万人因糖尿病死亡。
- » 87% 的糖尿病相关之死亡发生在低收入和中等收入的国家（国际糖尿病联合会，2019 年）。
- » 糖尿病可导致非常严重的并发症，包括失明、截肢和阳痿。
- » 在许多传统卫生服务难以达到的人口巾存在着糖尿病结果的差异。

糖尿病的自我管理是富有挑战性的。

- » 如果一般的糖尿病患者每年有 6 个小时是在医生或卫生专业人员的诊所，那么每年就会有 8,760 个小时是“靠自己”来管理糖尿病。糖尿病的自我管理可以让人觉得就像是一份全职的工作！
- » 糖尿病是“渐进的” - 这意味着随着时间的推进，糖尿病会越来越严重。
- » 采用更健康的生活方式需要困难的行为改变，并要能长期不断地持续。
- » 决定健康的社会方面的因素，例如文化、环境、教育、工作条件、获得医疗护理的机会和社区的基础设施，都带来了许多的挑战（Clark 和 Utz，2014 年）。

糖尿病治疗的费用是昂贵的。

- » 2019 年，估计与糖尿病相关的健康支出为 7600 亿美元。
- » 35% 的糖尿病相关的健康支出是用在低收入和中等收入的国家（国际糖尿病联合会，2019 年）。



同侪支持计划可以有效地推迟糖尿病前期患者的糖尿病发作、改善糖尿病的自我管理，并预防并发症。

- » 社会支持是支持团体的关键组成部分，它已被证实是有助于糖尿病的自我管理（Strom & Egede, 2012 年）。
- » 同侪支持已显示出可以改善糖尿病的知识、自我护理的行为、血糖控制和情绪的健康（Fisher 等, 2017 年）。
- » 同侪主导的糖尿病自我管理教育（DSME）是有功效的，并将提供糖尿病教育的范围扩大至边缘化的群体。
- » 大多数人无法持续糖尿病自我管理教育（DSME）要求的改变。同侪支持鼓励大家参加 DSME 计划，并且在参加之后提供糖尿病自我管理的支持（DSMS），以维持获得的知识和行为的改变，藉此而帮助糖尿病自我管理教育。
- » 同侪支持借着帮助人们解决问题、克服挑战和获得资源，在处理决定健康的社会因素方面发挥作用。
- » 同侪支持对于那些自我管理和血糖控制较差的人（换言之，最需要同侪支持的人）更为有效。
- » 同侪支持可以处理一些与糖尿病相关的心理健康方面的问题，例如情绪低落或忧郁。

关键的信息

- » 糖尿病是一个国际性的公共卫生问题，在没有适当干预的情况下，它的代价高昂、具有挑战性和致命性。
- » 同侪支持计划可以有效地推迟糖尿病前期患者的糖尿病发作、改善糖尿病的自我管理，并预防并发症。
- » 同侪支持不是为穷人提供的廉价护理，而是为所有人提供的良好护理。

D. 狮友/青少狮参与的机会

狮友及青少狮是社区的积极成员，他们在当地和世界各地采取行动以实现改变，将善良和希望带到最需要的地方。我们看到并感受到糖尿病的影响，并致力于改善病患者的生活质量。同侪支持团体是最好的方法之一！对于您的分会、区或复合区而言，成立糖尿病同侪支持团体可能是明智的选择，原因如下：

狮友及青少狮很活跃，并了解他们社区中的需求。

- » 狮友及青少狮借着他们在社区中杰出的声誉，将能够有效地招募参与者和专家。
- » 狮友及青少狮可以与志同道合的社区组织合作，增加获得信息和资源的机会。

狮友及青少狮一直在寻找新的服务活动，让他们能够直接地与他们服务的人群一起工作。

- » 糖尿病同侪支持团体让您的分会、区或复合区借着亲自动手的服务活动来积极地支持糖尿病的群体。
- » 糖尿病同侪支持团体是一个持续的服务活动，其中具有多个狮友/青少狮的角色，需要很少的医学或糖尿病方面的知识。
- » 与其他的方案相比，成立和维持具持续性的糖尿病同侪支持团体的成本非常少。

狮友及青少狮是糖尿病全球志业的冠军！

- » 开始或协助糖尿病同侪支持团体计划是参与糖尿病全球志业的一个极佳的方式。
- » 这些计划对于填补糖尿病护理方面的空白和加强公共卫生是很重要的。
- » 糖尿病不是个人的包袱，而是需要社区参与的公共卫生方面的挑战。

**“我相信，在您的地区赞助一个糖尿病支持团体会带来极大的满足感，
因为知道您正在帮助和支持当地的民众。”**

- Congleton 狮子会的茂文钟士会员 David Morris 前总监



E. 同侪支持是什么？

同侪支持是在具有共同生活经验的人（例如糖尿病患者）之间彼此实际的、社交方面和情绪方面的支持。经历过类似挑战的人对糖尿病患者的生活有着独特的见解和理解。借着与其他糖尿病患者建立信任的关系，同侪可以促进行为的改变，并随着时间的推进，帮助维持这些改变。

同侪支持是频繁的、持续的、可得到的并灵活的。同侪支持提供在处理疾病和保持健康时所需的在情绪、社交和实际方面的协助，以此来补充和加强其他的健康护理服务。更明确地说，同侪可以让糖尿病患者有能力吃更健康的食物、多运动、坚持用药、减少吸烟和饮酒等风险因素、应对压力、改善自我监测、解决问题，及使用临床和社区的资源（Tang & Fisher, 2020 年）。

对许多人而言，控制糖尿病是具有挑战性的，尤其是如果他们得不到家人和朋友的支持。经常，即使家人和朋友想提供帮助，他们却没有足够的知识和经验来提供适当的支持。同侪可以利用自己的经验来帮助他人进行糖尿病的自我管理，并甚至帮助家庭成员了解他们可以支持亲人的方法。

有各式各样的同侪支持计划，很少都是相同的。如果是这样的话，我们如何设定标准以帮助确保计划的质量和有效性？推广标准的一种方法是使用“同侪进步”的“同侪支持的五个关键功能”。

在那里，分享经验：经常，同侪能做的最重要的事情就是当其他的人需要他们时，他们在那里。我们不应低估知道支持是触手可及的，以及感觉与提供支持的人之间有真正的连接的价值。

日常管理的协助：简单的目标（如“每周运动 150 分钟”或“多吃水果和蔬菜”）在医生的办公室里听起来相当容易，但经常是难以付诸实践的。同侪支持者帮助将这些目标转化为适合人们的生活方式和环境的具体计划。同侪支持者使用自己在饮食、身体活动和坚持用药方面的经验，帮助人们理解如何在日常生活中管理糖尿病。

社交和情绪的支持：借着同理心的倾听和鼓励，同侪支持者是帮助他人应对社交或情绪方面的障碍，并保持实现目标的动力之不可或缺的一部分。

与临床护理和社区资源的连接：同侪支持者帮助衔接病患者与卫生专业人员之间的鸿沟。他们可以激励彼此的沟通，并坚持病患者获得定期和高质量的护理，确定当地的资源，以购买负担得起的健康食品，或寻找供身体活动的安全场所。



持续的支持：糖尿病和其他慢性疾病是“终生的”，随着动力的减弱或健康问题的出现，需要也会改变。

同侪支持者提供主动、灵活和持续的长期跟进，藉此来保持他们同侪伙伴的参与（Tang & Fisher, 2020 年）。

查看以下的同侪支持范例，并思考您已经在做的是哪些，或者如何将这些范例纳入到您想要的或现有的活动中：

- ☐ 分发有关糖尿病自我管理的信息，并回答团体成员可能提出的问题。
- ☐ 问候大家，并介绍自己是国际狮子会糖尿病同侪支持团体的引导者/成员。
- ☐ 邀请参与者及他们的家庭成员参加运动和健康的活动。
- ☐ 到一位参与者的家中拜访探望，并用这个机会与他的家人见面。
- ☐ 收集糖尿病同侪支持团体的问题，并从当地诊所的医生获得答案。
- ☐ 筹组一个与健康护理专业人员的会议，讨论药物方面的问题，并邀请支持团体的成员携带他们服用的药物及询问有关药物的问题。
- ☐ 领导团体的讨论，以帮助每个人设定一个月的共同目标，例如每天至少走 5,000 步。
- ☐ 询问参与者上次看医生的时间，并鼓励他们定期地看医生。
- ☐ 分享您自己关于糖尿病患者的个人故事，并邀请其他人分享他们的故事。

关键的信息

- » 在世界各地的同侪支持计划中，常观察到的一个现象可以摘述为：“医生告诉病人该做些什么，同侪支持者帮助病人理解该如何去做。”
- » 进行同侪支持并没有唯一的方法，然而，当同侪支持注意到五个关键功能（在那里、日常管理的协助、社交和情绪的支持、与临床护理和社区资源的连接、持续的支持）时，参与者会受益更多。

F. 为什么要使用同侪支持团体？

有许多提供同侪支持的形式，例如面对面的联系、打电话、简讯、社交媒体、网上留言板和虚拟集会等。每种形式都各有利弊，并且每种形式在为糖尿病社区服务方面都扮演着重要的角色。同侪支持计划可以主要依赖于一种形式，但是通常一个好的构想是使用不同形式的组合，以便吸引和保留喜欢以不同方式参与的成员。

对于社区的组织而言，亲身参与的团体集会往往是联系当地社区成员的最受欢迎的形式。团体提供了一个让人们感到舒适和自在的环境。有时候，您就是需要一个理由将大家聚集在一起 - 当大家聚集时，同侪的支持就自然而然地发生了！

亲身参与的同侪支持团体的优点包括：

- » 使用已存在的关系和口碑宣传可以容易地成立团体。
- » 容易建立团体的认同感、同志情谊和归属感。
- » 易于清晰地沟通，没有误解。
- » 团体的参与导致友谊的发展。
- » 提供通过支持同侪而参与无私的行动之机会。
- » 对减少孤立感和孤独感的影响。
- » 能够在真实的环境中学习。
- » 能够提供现场的说明和帮助同侪练习/演练新技能。
- » 参与者之间的责任感和动机。
- » 获得关于当地资源的高度相关之信息。
- » 与其他当地组织的连接与合作。
- » 能够筹组与当地的讲员和专家之间有趣的、互动的活动。

亲身参与的同侪支持团体面临的常见问题可能包括：

- » 必须克服支持团体助长消极情绪和抱怨的印象。
- » 潜在的情绪方面的纠葛和人际冲突。
- » 难以容纳有残障的、有心理健康挑战的或有疾病的人士。
- » 需要高质量的引导者来处理同侪中可能发生的问题行为。
- » 提供 24/7 支持的能力有限。
- » 难以让人们用匿名的方式参与。

“我曾经看到糖尿病患者仅借着参加我协调的支持团体而获得了信心和希望。”

- Gbagada 综合医院狮子会的 Osa Chima 狮友



G. 法律的考虑

在成立糖尿病同侪支持团体之前，需要考虑几个法律方面的问题。

个人资料的保护: 任何可能是必要的的数据收集都应在当地进行，并遵守当地的标准/法律。一旦使用了个人资料并且完成了信息的目的之后，个人信息应永久地被销毁、删除和/或清除，以防止任何不正当的使用。一般建议，当收集有关未成年人的个人资料时，应征得家长的同意。您应确保在计划完成后，针对参与者的个人资料要进行“保留和销毁数据”的标准程序，这将未来发生投诉的潜在性降到最低。个人或参与者的资料绝不应发送给国际狮子会。

医疗数据的保护: 由于疾病（例如糖尿病）具有个人的性质，建议将所有分享的共享信息、收集的健康问卷和任何其他形式的医疗信息完全地保密。收集的所有医疗数据应按照当地的法律予以保存和维护。应禁止团体的成员在指定的集会场所之外讨论同侪的疾病状况。

同意: 所有表格都应以清晰并且无歧义的语言说明可能会如何使用以及使用哪些个人的数据。作为国际狮子会糖尿病同侪支持团体的引导者或主办者，您有责任遵守任何当地的资料隐私法，并保护您在担任此角色中所收到的信息。要在社交媒体上发布在任何国际狮子会糖尿病同侪支持团体活动期间拍摄的照片或影片时，建议事先征得参与者或家长/监护人（如果是未成年人）的书面同意。对于发布未成年人的照片的同意应该根据任何现有的当地法律进行。

当地的法律: 当成立、运作、维护或终止糖尿病同侪支持团体时，都必须遵守所有当地的法律。

H. 确定贵分会的能力

如前所述，糖尿病同侪支持团体的需要非常大，并且有许多狮友及青少狮可以参与的角色。在您向前迈进并成立糖尿病同侪支持团体之前，回顾一下您的分会、区或复合区的的能力是很重要的。需要考虑的一些事项：

时间的承诺：许多同侪支持团体会持续数年，因此很重要是应避免过早终止团体，错失潜在的成功机会。此外，即使是简单的计划也有许多要考虑的事务和工作，仅由一个人承担维护团队的所有责任是很困难的。考虑设立一个筹备或指导委员会，以协助该计划的各个不同方面。

社区的需求和招募：每一个狮子会和青少狮会服务的社区都有许多患有糖尿病的人。了解社区中受到糖尿病影响的人们目前的需求是非常重要的。例如，如果已经有一些糖尿病同侪支持团体，那么成立一个新的同侪支持团体可能并不适当或没有必要。您也必须愿意与地区的医院和糖尿病组织合作，招募参与您的糖尿病同侪支持团体的成员。

狮友及青少狮的兴趣：由于在实施糖尿病同侪支持团体时，狮友及青少狮要承担许多的角色，因此您必须确保贵分会有兴趣并愿意对该方案做至少 1-2 年的承诺。

关键的信息

- » 让糖尿病同侪支持团体在没有预先确定的结束日期的情况下持续地进行，这是一个很好的做法。但请记住，这也意味着需要持续的能力和支持，因此请按照需要进行规划。
- » 在参与者之间培养社区感是需要时间的，我们鼓励您承诺提供至少 1-2 年的服务，并拟定继任的计划。目前的引导者应建立一个渠道，以确定和发展团体成员成为潜在的团体引导者。这可以从确定帮手协助集会的后勤工作开始，渐进到担任团体的共同引导者，并且最终达到继任或成立另一个糖尿病同侪支持团体，以吸收新的成员。

第 2 部分 - 成立您的糖尿病同侪支持团体

A. 确定服务的对象

在了解了糖尿病的类型后，重要的是要理解到这种疾病如何以不同的形式表现出来。每种类型的糖尿病都有独特的问题和解决的方法。例如，对于患有妊娠期糖尿病的人来说，他们可能只在短时间内使用药物或胰岛素，因此胰岛素泵的管理将不是一个需要讨论的主题。由于不同形式的糖尿病伴随着各自独特的挑战，有一些成员可能会反对与具有几种不同形式的糖尿病参与者在同一个团体。然而，所有的糖尿病患者将从许多的主题讨论中受益，例如应对的策略、健康的饮食习惯、歧视等等（Kurtz, 1997 年）。许多糖尿病同侪支持团体较喜欢包容任何形式的糖尿病患者，甚至包括重要的他人，如父母和朋友。您想支持什么样的对象要由您来决定！

可以考虑的一些对象：

糖尿病的类型

- » 糖尿病前期的患者
- » 1 型糖尿病的患者
- » 2 型糖尿病的患者
- » 妊娠期糖尿病的患者

年龄

- » 患有糖尿病的儿童
- » 患有糖尿病的青少年
- » 患有糖尿病的成人
- » 患有糖尿病的老年人

疾病的阶段

- » 新被诊断的人
- » 长期患有糖尿病的人

疾病的状况

- » 有糖尿病的并发症或合并症的人（即心脏病、视力问题、神经病变等）
- » 没有糖尿病的并发症或合并症的人

照顾者

- » 父母
- » 伙伴
- » 朋友
- » 与糖尿病患者有其他关系的人

B. 确定团体的大小

您应该考虑选择最适合参与者的需求以及团队能力的团体大小。大多数的同侪支持团体有 10-15 名参与者，但这不是一个严格的准则。根据社区的需要，可能需要有一个更大的团体，或者根据能力或需求，可能需要有一个较小的团体（Kurtz, 1997 年）。

如果您的糖尿病同侪支持团体的出席率随着时间而波动，请不要气馁。请记住，由于许多的因素，要保持出席率是困难和复杂的。这未必反映了团体的本身或团体引导者的表现。

如果只有四个人出席一个通常有 15 个人的团体集会，请尽最大努力不要表现出您的失望，或者让它使您在集会期间产生负面的情绪。有四个人出席并且想要参加，所以让他们为他们来了而感到高兴！

C. 安排集会的时间

集会的时间：您应该考虑选择最适合参与者需求的时间。例如，如果您选择为儿童举办糖尿病同侪支持团体，则需要考虑当地的学校开始和结束的时间。如果您选择为较年长的人举办糖尿病同侪支持团体，您可能在集会时间方面拥有更大的弹性。这随时可以根据团体参与者的反馈进行更改。集会室应在开始时间前 15-20 分钟开放，以便安排设置和社交。

集会时间的长短：大多数的同侪支持团体每次的集会是 90 分钟。但是，集会时间的长短应最适合参与者的需要，并且根据他们的情况可以更长或更短（Kurtz, 1997 年）。例如，主要由儿童组成的同侪支持团体可能无法参加一个 90 分钟的集会。

集会的频率：大多数的同侪支持团体每月或每周集会一次。在确定集会的频率时，请考虑您的空闲时间、参与者的空闲时间，以及其他狮友/青少狮的空闲时间。这随时可以根据团体参与者的反馈进行更改。



D. 确定和招募角色

成功的糖尿病同侪支持团体需要数个角色。这些角色需要狮友/青少狮志愿者、了解糖尿病的人和糖尿病患者。根据糖尿病同侪支持团体的需要，其中一些角色是可以互换的。例如，一些糖尿病同侪支持团体的引导者也充当接待团体的主人，但这并不是所有糖尿病同侪支持团体的要求。

参与者：糖尿病同侪支持团体的参与者是社区的成员，他们患有糖尿病并选择加入糖尿病同侪支持团体。参与者通常被称为“团体成员”或“同侪”。

引导者：糖尿病同侪支持团体的引导者计划召开有关管理糖尿病和其他健康情况的集会，为团体成员学习如何为自己做好的选择提供支持，提供他们有资格提供的信息等等！糖尿病同侪支持团体只有当狮友/青少狮患有糖尿病、和/或他们是糖尿病社区的活跃成员、和/或他们有足够的糖尿病专业知识时，才应该由狮友/青少狮引导。如果您积极地参与糖尿病的全球志业，您很可能已经认识适合这个角色的人选！若非如此，请联系当地的糖尿病组织、医院或个人的人际网络，以觅寻愿意担任此角色的人。有一些糖尿病同侪支持团体在同侪的带领下运作良好，同时有医学专业人员在场回答问题（如果有需要）。每个糖尿病同侪支持团体也可以有多位引导者，只要是将他们各自引导的集会分开，以确保适当的团体讨论。有一些同侪支持团体在没有引导者的情况下茁壮成长，并且团体成员轮流领导个别的集会。贵糖尿病同侪支持团体的最佳引导结构是由您和您的团体决定（Kurtz, 1997 年）。欲获得更多信息，请查看附录 G 中的团体引导者角色的描述，该描述的网址为：lionsclubs.org/DPSG。

狮友/青少狮志愿主办者国际狮子会糖尿病同侪支持团体提供许多服务的机会，让狮友/青少狮参与于糖尿病全球志业之中！下列的任务重点介绍了狮友及青少狮可以在不同程度上承担的众多任务中的一些。

- » 规划会议、活动和大型的活动。
- » 为团体提供和/或资助食品和饮料。
- » 参加培训，以提高团体引导者的技能。
- » 邀请和/或资助讲员（经团体的同意）。
- » 与当地的诊所和其他对糖尿病患者有帮助的组织合作。
- » 设计宣传的材料。
- » 在社区和/或互联网上宣传该计划。
- » 通过各种管道招募参与者。



- » 为加入团体的参与者进行筛选。
- » 拟定和发行通讯。
- » 在集会之间与团体成员进行交流沟通。
- » 收集感兴趣的主题。
- » 赞助参与者参加其他的活动。
- » 以及更多！

欲获得更多有关如何为您的糖尿病同侪支持团体募款的信息，请阅读我们的募款指南，网址为：lionsclubs.org/service-toolkit。

E. 确定场地

集会可以在许多不同的地方举行。集会地点对于所有的成员应该都是可使用、安全、舒适、方便，并提供洗手间。如果您的分会或区有自己通常用于会议的空间，这也可能是支持团体集会的好场地。如果您的团体较小，您也许可以在餐厅或咖啡馆集会。如果你的团体较大，你应该考虑租一个场地。如果贵团体的社区受到与糖尿病相关的坏名声的影响，您应该考虑在隐私的场所集会，以确保隐密性（Kurtz，1997 年）。一些受欢迎的支持团体集会的地点包括：

- | | | |
|----------|---------|---------|
| » 分会的场地 | » 学校 | » 餐厅 |
| » 教堂 | » 购物商场 | » 公共公园 |
| » 医院 | » 社区中心 | » 私人住宅 |
| » 合作伙伴组织 | » 运动健身房 | » 以及更多！ |



F. 虚拟的糖尿病同侪支持团体

由于电信和社交媒体的改进，虚拟的同侪支持团体变得越来越受欢迎。如果您有困难建立实体的集会，请考虑主办虚拟的集会！网上的同侪支持团体让成员从他们的家中进行虚拟的连接，并提供与实体的同侪支持团体相似的好处。

以下是一些简单的网上活动，可以在网上糖尿病同侪支持团体中组织和推广。所有活动皆可通过短信和分享照片来进行。更先进的网上团体如果有视频通话的经验，可以考虑尝试该形式。团体引导者可以发送介绍性内容的信息来开始每一个活动。如果团体中其他的人尚未回应，团体引导者应准备好在 24 小时内发布自己对该活动的贡献。团体引导者也应该提出跟进的问题，并鼓励其他人也提出问题。

用于情绪支持的电话链：团体引导者建立一份成员的名单，并分配每一个人在下周之内联系另一名团体成员。

每个人将接到一通电话，然后他们负责向指定给他们联系的人打一个电话。同侪可以随意、长短不拘地交谈。

资源共享：开始一个团体聊天，鼓励团体分享运动视频、健康食谱和最近的挑战的链接。

展示和讲述：让每个人为对他们有意义的物品或是有一个他们想分享的故事之物品拍摄一张照片。该物品可以与糖尿病有关，或者是团体成员的个人物品。

视频比赛：让团体成员录制一个简短的，两分钟的视频或音频片段，内容是关于他们在照顾自己方面正在做的一些积极的事情。让团体投票选出最有趣的视频、最具创意的视频、和信息最丰富的视频。

您知道吗？

多伦多医生狮子分会糖尿病意识主席 Michael Sarin 狮友主办了一个“行走和谈论糖尿病”糖尿病同侪支持团体，社区成员不是在正式的地点集会，而是在公园、社区中心和露营地等各种不同地区散步的同时进行同侪支持。

G. 招募参与者

在每个社区中，都有数百人（如果不是数千人）在为他们的糖尿病而挣扎，并且能够受益于参加国际狮子会糖尿病同侪支持团体。然而，由于耻辱感，许多糖尿病患者将其诊断保为秘密。在最初，为糖尿病同侪支持团体招募参与者可能很困难。以下的部分说明了招募潜在的参与者的策略。

利用狮友/青少狮网络的力量：我们的 140 万狮友/青少狮的网络渴望为我们的全球志业服务。考虑联系区或复合区的领导层，与他们分享有关该计划的信息，以增加兴趣和招募。此外，许多糖尿病的服务活动都与支持团体有连接的。例如，如果附近的狮友/青少狮在积极地进行 2 型糖尿病筛查，他们可能渴望建议那些有异常筛查结果的人参加您的糖尿病同侪支持团体。很有可能，贵地区有狮友/青少狮，他们具有在糖尿病服务活动方面的经验，或者认识可以协助您的关键联系人！

联系社区的糖尿病组织和医院：招募参与者的一个很好的着手点是联系为糖尿病服务的社区组织。糖尿病组织致力于在社区中的居民服务，并也许能够将您与可以受益于参加糖尿病同侪支持团体的人建立联系。此外，医院有糖尿病教育者或内分泌学家，他们也许能够为您提供一个平台来招募参与者或宣传您的团体（请参阅附录 C 的传单样本，网址为：lionsclubs.org/DPSG）。

在社区中的能见度：以糖尿病同侪支持团体的代表之身份参加社区的活动，并宣传参加支持团体的好处。使用我们的传单模板，并将它们放置在人流密集的区域，以吸引潜在的参与者。不仅考虑在社区组织或医院做广告，而且考虑在运动健身房、超市、学校、大学、图书馆、健康博览会或其他能见度高的地区做广告。考虑使用我们的新闻稿模板在当地的杂志、报纸或广播电台购买广告（请参阅附录 B，网址为：lionsclubs.org/DPSG）。拜访其他的狮子会/青少狮会或区，谈论您的糖尿病同侪支持团体，以鼓励其他的分会参与！

在社交媒体上做广告：在社交媒体上分享您的糖尿病同侪支持团体的传单或行事历，并请朋友和家人也这样做！此外，考虑联系当地的糖尿病脸书群组的管理员，以帮助为您的团体做广告。

联系社区的领导人：联系那些在社区中拥有地位的人，例如对糖尿病或类似的志业充满热情的民选官员、神职人员、学校校长（如果您的计划涉及青少年）、当地的商人等（Kurtz, 1997 年）。



提供筛查：一些目前的国际狮子会糖尿病同侪支持团体提供免费的 A1C、血压和其他健康相关的筛查，藉此鼓励人们加入他们的团体。这为参与者提供了获得必要的医疗护理的机会，并让团体有机会展示同侪支持在管理糖尿病中的重要性。

易于识别：穿一件能清楚地显示您的身份的衣服是有帮助的，例如狮友/青少狮的背心或 T 恤衫。

完善您的“电梯演讲”

想一想您可能会对某人说些什么，以邀请他们加入您的糖尿病同侪支持团体。您将如何说服他们来尝试一下您的糖尿病同侪支持团体？电梯演讲是为您的团体做的一个简洁及令人难忘的广告，您可以在 30 秒或更短的时间内述说。下面是一个简单的脚本，可帮助您开始撰写自己的电梯演讲，以招募参与者。

我的名字是 __（填入姓名）__，我担任__（填入分会名称）__ 的国际狮子会糖尿病同侪支持团体的义工。我们的团体致力于帮助糖尿病患者过更健康、更快乐的生活。我们彼此帮助学习自我护理、改善生活方式、保持动力并克服糖尿病生活的挑战。如果这听起来像是您会感到有兴趣的活动，我们每__（填入集会日期）__ 在 __（填入时间）__ 集会，欢迎大家来参加。如果您给我您的联系信息，我将向您发送有关我们集会的详细信息。如果您有任何疑问，我在这里可以回答您。



第 3 部分 - 规划支持团体的集会

A. 集会形式

有几种常见的支持团体形式，可以提供一个坚实的架构，让团体在开始时感到更安全。以下由“同侪进步”编制的图形描绘了常用的各种同侪支持团体集会的形式。在确定集会形式时要做的主要决定是，您希望采用封闭的或开放的集会形式。封闭的团体受到有限量的添加成员或不容添加成员的控制，而开放的团体是有弹性的，新成员可以随时加入（Schopler & Galinsky, 1984 年）。封闭的团体一般是专注于一套既定的课程，而开放的团体可以包括预先确定的主题或开放式的讨论。如果您是糖尿病同侪支持团体的新手，或者您希望加强您现有的糖尿病同侪支持团体，此集会形式的架构可能会有所帮助。但是，还有其他的集会形式可能会最适合于您的团体。如果您不确定哪种形式最适合于您的糖尿病同侪支持团体，请咨询您的同侪！

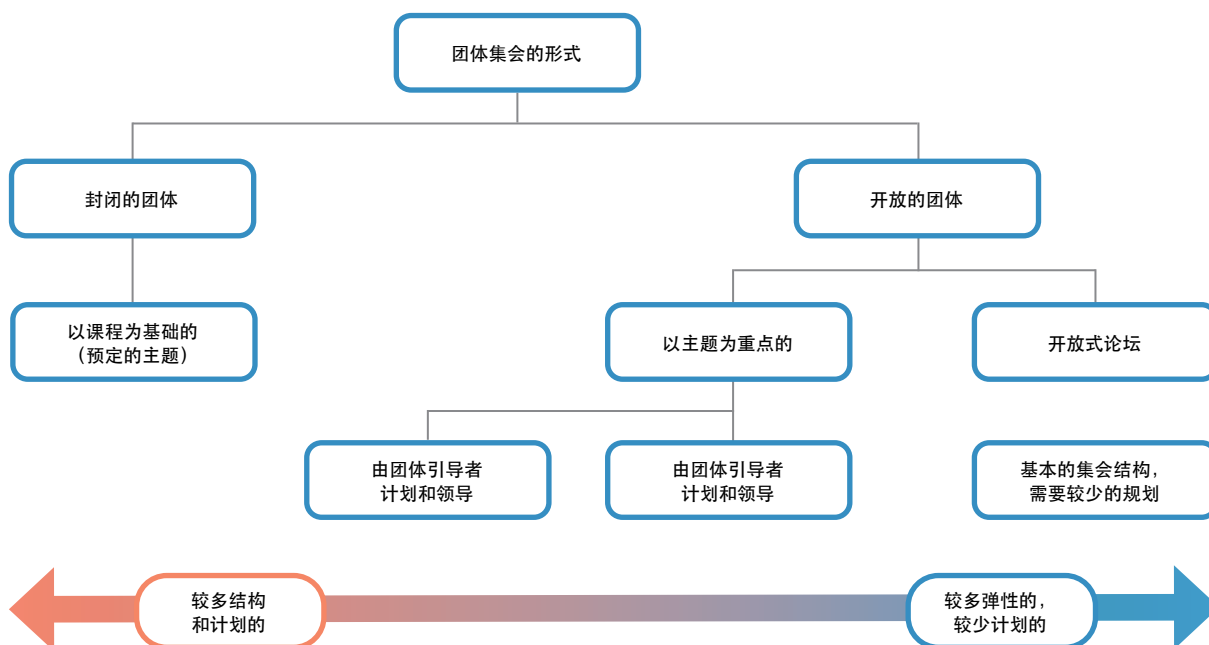


图 2：此图形是由“同侪进步”编制的，它描绘了常用的各种同侪支持团体集会的形式。

B. 对话形式

同侪支持团体应鼓励所有参与者的投入参与，但不要让不想发言的人感到有压力。要求团体成员分享他们个人的故事是开始对话的好方法。一些团体鼓励开放、自由流畅式的对话，而另一些团体则鼓励采用一种方式，让每位成员按座位的顺序轮流发言。如果某些成员会主导对话，则为每位成员分配发言的时间可能是理想的做法（Kurtz, 1997 年）

如果您希望每个人都在大的团体中分享，请从一个人开始，然后朝一个方向进行。重要的是，每个人都有机会发言，并且作为一位引导者，您将把这些情况都记录下来。应该允许参与者可以略过他们发言的机会，但您应该在最后，再返回询问他们是否想要发言。

考虑将大的团体分成较小的群组，以鼓励那些较不太愿意在大的团体中发言的参与者。尝试一些做法，例如“配对和分享”（两个人交谈，然后与较大的团体分享）、小组（3-4 人）、或者“同心圆”（最好是偶数，10 人以上）。

同心圆涉及将一个团体分成两半，并让其中一半的成员彼此保持手臂长的距离，围成一个圆圈。团体另一半中的每个人都应该站在圆圈中另一个人的面前。这形成了一个面向外的内圈，及一个面向外的外圈。然后，每个人可以在一段时间内，针对一个提示进行简短的讨论。作为引导者，您可以转动内圈或外圈（即“外圈，向右移动三个人”），然后这些新的配对可以进行讨论。

C. 可以考虑的主题

同侪支持团体旨在保持流畅性，着重于团体的参与。然而，为在团体集会中要讨论的潜在主题奠定架构是很重要的。需要强调的是，所有的主题都必须是团体和引导者想要的及同意的主题。这些主题可能包括：

目标：列出、定义和审查参与者在参加团体期间的目标。有关目标设定的更多信息，请参阅下一部分。

糖尿病管理的要诀：糖尿病管理的策略，以教育或激励同侪。这些可能包括：

- » 延迟视力丧失，心脏、肾脏、脚和/或牙齿方面的问题。
- » 糖尿病患者营养的需要，例如健康的食品、低碳水化合物的膳食等。
- » 糖尿病患者的整体健康，例如社交和情绪方面的健康。
- » 运动和健身的例行公事，以帮助糖尿病的管理。
- » 可以帮助减轻压力的有乐趣的嗜好或娱乐活动。
- » 旅行方面的要诀。
- » 了解常见的糖尿病药物和胰岛素。

应对的技能：分享艰难和毅力的故事，以提高同侪处理困难时刻的能力。一些成员可能受到与管理糖尿病相关的忧郁方面的困扰，并能够从如何应对这种情况的坦诚讨论中受益。

成功的分享：分享糖尿病管理成功的方面，或者在患糖尿病的期间发生的任何其他正面的事件。

最新的消息：这可能包括涉及糖尿病的新研究或新闻报导。

健康护理的更新信息：任何与健康护理相关的更新信息。这可能包括技术、新的治疗形式或其他任何与糖尿病健康护理相关的信息。

歧视：针对处理由于糖尿病患者的身份而引起的与糖尿病相关的歧视问题。

毅力：从与糖尿病相关的困难事件中恢复的过程。

胰岛素：坚持胰岛素治疗规定的重要性，管理获得胰岛素之障碍的方法，以及管理与服用胰岛素相关的恐惧和耻辱的要诀。

以及更多！

根据主题，邀请符合资格的来宾讲员来主持讨论可能会有所裨益。例如，一些目前的国际狮子会糖尿病同侪支持团体邀请当地的内分泌学家、营养学家、糖尿病教育人员和其他相关的嘉宾在他们的团体中演讲。查询您的团体，了解他们是否有兴趣邀请来宾讲员参与他们的集会。

“务必使用以尊重和善良对待病患者和居民的讲员。”

- 戈登湾狮子会的 Suzanne Herbst 狮友



D. 计划和进行集会

一些目前的国际狮子会糖尿病同侪支持团体较喜欢没有固定议程的集会，以便自由顺畅地进行信息和共同经验的交流。这类的集会较不具规范，并且涉及的计划也较少。然而，一些狮友/青少狮较喜欢计划一个正式的议程。重要的是要认识到，这两种方法都可以达到成功。如果您的团体认为有结构的集会将有利于确保涵盖了某些主题，您就应该与引导者一起为未来的集会拟定计划。您应该务必留有余地，以便根据团体的反馈意见进行更改。以下概述了“同侪进步”中有关进行同侪支持团体集会的一些基本步骤：

进行集会的基本步骤

准时开始集会	开始的时间不要迟延超过五分钟，感谢所有准时到场的人。当迟到者纷纷来到时，不要停止正在进行的过程来向他们打招呼。等到休息或另一个适当的时间，再让他们自我介绍。
欢迎大家	请务必欢迎每一个人的到来。如果出席的人数少，请不要抱怨团体太小！感谢所有在场的人的到来，并在稍后才分析出席的情况。接受您拥有的参与者。
进行介绍	请团体的每一位参与者谈谈自己。从您自己开始，以提供一个例子。当新的团体成员加入时，请务必重新进行整个团体的介绍，以帮助他们感到受欢迎。考虑破冰活动，让大家身体移动和彼此互动。
设定议程	查看集会将包括的项目，并查询团体，以确保他们同意议程。这建立了对集会的所有权，让参与者即早就知道，您在那里是为了引导他们的程序和他们的集会，而不是为了您自己的议程。
总结集会	在集会结束前，总结集会期间发生了些什么事情，以及为了下次集会的跟进行动。
感谢参与者并结束集会	用一点时间感谢那些帮助您为集会做准备的人们。感谢所有参与者的意见和精力，并感谢他们使集会圆满成功。

如果您计划包括一项活动，您可以考虑使用一个活动计划，该计划有助于指导潜在的关键要点、目标、和资源的需求。“同侪进步”拟定的活动计划的范例包括以下内容：

活动计划	
日期：	
活动名称	
活动的目标 (1-3 个关键点)	1. 2. 3.
主要的收获 (3-4 个关键点)	1. 2. 3. 4.
活动的大纲	开场白： 新材料的介绍： 指导的练习： 问题与回答： 开放的讨论： 散会：
需要的材料	
狮友/青少狮的角色	
注意事项和提示	

E. 资源的需求

有些团体极大地依赖特定的材料需求。以下是一些材料和资源，可能有助于执行一个成功的糖尿病同侪支持团体：

- » 办公文具用品（即笔和纸供想做笔记的人使用）
- » 白板或图表纸
- » 零食、饮料或其他茶点
- » 电脑（最好是笔记本电脑或平板电脑）
- » 互联网或 Wi-Fi 连接
- » 桌子
- » 椅子
- » 姓名卡
- » 签到单
- » 纸巾
- » 消毒洁手剂
- » 针对您的活动或主题的特定物品（即特定的材料、视觉辅助工具等）

F. 建立危机管理的程序

在运作糖尿病同侪支持团体的过程中，团体引导者或其他狮友/青少狮志愿者可能会遇到过于复杂、危险或超出他们可以处理之范围的情况。当问题超出了团体引导者的能力和责任时，能够认识到这一点是很重要的。

如果您意识到某个团体成员正遭受严重的身体或情绪困扰，直接威胁到他们的健康，**请勿尝试您自己来解决该问题**。如果在团体集会上出现这样的情况，团体引导者应该对该成员说：

“这听起来像是你应该与你的医生（或其他适当的社会服务）讨论的情况。”团体集会后，私下与该团体成员跟进以：1）鼓励该团体成员立即寻求医疗、社会服务或执法单位的协助，以及 2）征求允许通知其家人注意此情况。

您必须建立危机管理程序，以防紧急情况（如自然灾害或严重的意外或伤害）。您的建筑物可能已经有紧急情况的协议，这要根据您集会的地点而定。与负责设施运作的人接洽，以确保符合规定。

保存紧急联系人的文档（请参阅附录 D 的参与者注册表格模板，网址为：lionsclubs.org/DPSG）是很重要的，以防发生严重疾病或意外事件。遵循当地的法律，以评估伤害或疾病的严重性，并在必要时将他们运送到适当的医疗设施。如果您的糖尿病同侪支持团体包括未成年人，您有责任在发生医疗紧急情况时立即联系并通知青少年的父母或监护人。

第 4 部分 - 进行您的支持团体

A. 新成员入团

一些糖尿病同侪支持团体认为，潜在的参与者的入团或筛选是很重要的，以确保他们能够与其他成员保持良好的关系。 这些问题可以是特定针对于您的团体，但我们包括了一个示例问卷（请参阅附录 E，网址为：lionsclubs.org/DPSG），以帮助指导您。可以考虑的一些问题是：

- » 人口方面的问题（年龄、性别等）
- » 联系信息
- » 紧急联络人
- » 糖尿病的状况
- » 动机和目标
- » 同意书

为新成员提供一份其他的入团材料也可能会有所帮助，例如：

- » 信息手册
- » 活动的行事历
- » 团体规则的列单
- » 关键的联络信息
- » 地图和方向
- » 其他对您的团体很重要的资源！

建立融洽的关系始于您第一次与新成员互动的那一刻，无论是在招募期间或是在入团期间。人们希望感觉到他们被倾听和理解 - 不仅仅被视为是一个有疾病的人，而是一个整体的人。当问及他们的嗜好、家庭、体育活动、音乐或兴趣时，请表达出真正的兴趣。

有些人可能想更多地认识您，以建立信任的关系。谈论您的家庭、兴趣和糖尿病的经验（在您感到可以自在谈论的范围内），同时确保焦点仍然是放在参与者的身上。您甚至可以告诉他们您在生活中面临的个人挑战。让自己变得脆弱，这在建立信任和有意义的联系上大有帮助。

请记住，要遵循当地的资料收集法律和法规。



B. 建立团体规则

基本规则可以让您的同侪保持参与和高兴。基本规则应由团体拟定，并由引导者和其他的团体成员执行。需要考虑的一些基本规则是：

- » 保持善良，不要批评同侪
- » 讨论是保密的，请勿在集会之外分享谈论
- » 除非获得许可，否则不要提出有关个人的问题
- » 以及更多（Kurtz, 1997 年）

应该重新审查基本规则，以确保规则仍然相关和有用。团体成员应该参与拟定基本规则，以及如果不遵守这些规则时，将会有的后果。与您的团体讨论，以拟定合适的规则，并确定何时以及如何请成员离开团体。

在您的团体中推广的关键信息

- » 良好的临床护理很重要，但同样重要的是个人的行为。个人的行为要视家庭、朋友、同侪和社区的支持而定。
- » 没有人能够使您照顾好自己的糖尿病，这要由您自己决定。
- » 团体成员不得向他人提供医学方面的建议。

C. 设定目标

设定目标应该是您的糖尿病同侪支持团体的基础。有一些团体喜欢专注于特定的医疗目标（例如 A1C 的改进），以此作为衡量成功标准。糖尿病自我管理的目标的一些例子：

血糖监测

- » 按照医生的建议定期测试血糖。

药物的计划

- » 请医师解释为什么这些药物对我很重要。
- » 与我的团体讨论我对服用药物或胰岛素的顾虑。

健康的饮食

- » 每天食用五份水果和/或蔬菜。
- » 在下午及晚上食用健康的点心。

运动

- » 每周至少五天早上/晚上步行 30 分钟。
- » 在白天有机会时，尽可能选择走楼梯。

降低风险因素

- » 戒烟。
- » 每天睡觉前检查双脚。

健康的应对

- » 练习瑜伽、伸展运动或默想，以放松及管理压力。
- » 找出造成压力的原因，并设法改变这种状况。

此目标列单并非详尽无遗，因为同侪支持团体可以努力追求实现多种类型的目标。有些团体的目标不过就是定期的集会！帮助参与者设定目标的一种方法是使用行动计划。糖尿病行动计划是糖尿病患者、同侪支持团体和健康护理人员可以一起使用的工具，帮助指导和协调糖尿病的治疗和自我管理的行为。糖尿病行动计划帮助病患者设定具体的目标、记录他们的健康数据，并与协助他们进行糖尿病护理的人分享信息。参与者可以首先选择一个或两个他们认为可以实现的目标，然后决定具体的步骤来帮助他们实现该目标。有关您可以在同侪支持团体中实施的行动计划的示例，请参阅附录 I（网址为：lionsclubs.org/DPSG）。



D. 引导者的要诀

有许多方法可以为引导者做好准备，以担任他们的角色。有一些组织为糖尿病同侪支持团体的引导者提供培训，因此请务必与当地的糖尿病协会联系，以了解他们提供的服务。担任引导者应该考虑的项目：

引导者的要诀	
倾听 人们需要感觉他们被他人听见了和理解了。	询问 提出问题，鼓励大家分享他们的想法和感受。
做榜样 为您希望团体拥有的行为和态度做榜样。	强化 使用正强化并奖励参与者获得的成就。
认可 认可您社区中针对糖尿病的社会气氛。	使用优点 尊崇个人的优点，并鼓励团体成员在他们的专业领域方面做更多的贡献。
注意 注意您自己的情绪和周围的人的情绪，并对这些情绪保持敏感度。允许对话中出现分歧，但在必要时进行干预。	后续跟进 定期联系您的同侪（获得许可）。人们喜欢受到他人的关心。
专注点 专注点应该放在您的同侪身上 - 他们的经验和他们的顾虑，而不是您个人的经历。	仰赖 仰赖糖尿病专家和当地诊所提供任何您需要的帮助。
在那里 最强而有力的事情之一就是在那里支持您的同侪。您的时间是您最大的资产。	

欲了解更多的信息，请参阅附录 G（网址为：lionsclubs.org/DPSG）上有关团体引导者角色的说明。

“以同情的态度倾听，不要妄加论断，要有所帮助。

慈善是必须的”

- Mijas La Cala 狮子会的糖尿病接诊者 Anne Bowles 狮友



E. 引导者要避免的事项

- » 比同侪说得更多。
- » 对于同侪的感觉不予理会并视为不严重（“很多人的情况比您更糟”，“有什么会让您感觉不好的呢？”）。
- » 向团体重复某人私下单独告诉您的信息。
- » 让您的同侪对自己的选择或行为感到不好。
- » 向同侪施加压力，要求他们做出他们尚未准备好要进行的改变。
- » 试图恐吓您的同侪去进行改变。
- » 认为您知道什么对您的同侪是最好的。
- » 分享不准确的信息（您不必知道所有的答案，但请确定您知道如何获得可靠的信息）。
- » 推荐医疗或提供医学方面的建议。

关键的信息

- » 有一些组织为糖尿病同侪支持团体的引导者提供培训，请务必与当地的糖尿病协会联系，以了解他们提供的服务。
- » 要成为一位好的引导者并不容易。团体引导是一种经学习而获得的技能，随着培训和实际的操练会逐渐改进的。

第 5 部分 - 维持您的糖尿病同侪支持团体

A. 确定成功的方面和需要改进的领域

一般来说，衡量糖尿病同侪支持团体成功的一个很好的方法就是检查出席率。如果您的团体成员人数保持恒定或增加，您很有可能拥有非常成功的团体！衡量糖尿病同侪支持团体是否成功的最佳方法之一就是参与者进行调查。可以对新的参与者进行参与前的调查，以衡量兴趣、动机，并为未来的调查建立一个基线。可以定期进行检测调查，以评估参与者的满意度并确定进展。请查阅附录 E 和 F（网址为：lionsclubs.org/DPSG）上的检测调查的范例。



B. 在团体集会之间该做的工作

在集会之间与团体成员进行互动是引导者保持参与者的动机和扩大团体集会利益的重要策略。这些小的努力可以帮助确保您的团体长期保持一致的出席率。

与个人的互动

- » 即使是简短的电话、简讯语音信箱、及个性化的电子邮件都足以让团体成员感到安全，并且有人“支持他们”。
- » 鼓励团体成员根据他们决定的标准进行配对，例如地理位置的远近、相似的兴趣、相似的背景等。
- » 前往可能遇到困难的团体成员的家中探访（由一或两名志愿者领导）。

与整个团体的互动

- » 设立专门的群组聊天和社交媒体群组，以促进在集会之间的沟通。鼓励分享疑问、个人的经验、达到的里程碑、成功的故事、面临的挑战等。
- » 设立团体的挑战，并在下一次团体集会上颁发奖品和/或表扬。

C. 应对问题

当一群各种不同个性的人聚集在一起时，不可避免地会出现问题。您可能会遇到的一些问题是：

出席人数/结构

- » 缺席：成员缺席会使交谈变得困难。如果出席率非常低，我们鼓励您与同侪联系，了解根本的原因，并按情况调整团体。
- » 团体的组成情况如果团体是将糖尿病类型、年龄或疾病状态混合在一起，则可能有成员因差异而经历更多的冲突。重要的是要注意并与成员交谈，以了解如何根据参与者表达的需要来适当地调整团体。
- » 非成员的参与：有些成员可能想带朋友、伙伴或其他的非成员来参加。拟定非成员参与政策以避免冲突，这是非常重要的。如果团体成员有兴趣携带家人或朋友，则分开的郊游活动可能是满足这一需求的好机会。
- » 多元化：群体成员之间的多元化可以带来利弊。阶级、种族、性别认同、性取向、国籍、语言和宗教的多元化可以提供各种观点，但也可能会导致不同背景的同侪之间潜在的冲突。引导者应努力为所有人营造一个包容的环境，强调同侪共同的素质和兴趣。

对话

- » 主导对话：最常见的问题是，当一个团体成员主导对话时，占用了不成比例的团体时间。鼓励每个人都参与，以阻止这些人主导对话，这一点是很重要的。大多数的时候，主导对话是无意的，但仍可能导致以后的冲突。考虑使用一个成员可以持有的“谈话片”或物品，表明他们是唯一被允许在那个时候发言的人（Winters & America, 2014 年）。
- » 同侪之间的竞争：糖尿病同侪支持团体的一个常见的问题是同侪之间的竞争，想要为他们受了更大的痛苦而得到认可，及获得更多来自团体的同情。引导者应提醒团体，个人的经历是独特的，将一个人的痛苦与另一个人的痛苦进行比较是毫无帮助的。
- » 团体的沉默或对话强度的低沉：虽然对话应由团体或引导者开始，但可能只有表面的问题会浮现。最好的做法是不断地鼓励坦然和诚实的讨论，让参与者感到可以自在地讨论棘手的话题。为了增强团体内的同志情谊，您可以考虑尝试一些建立社区感的活动。有关建立社区感的活动之列单，请参阅附录 H（网址为：lionsclubs.org/DPSG）。
- » 违反保密规定：审阅既定的基本规则，咨询当地的法律和法规，并评估是否应要求责任的人离开团体。

针对问题行为的引导技巧

行为	可能的解释	回应
过度地健谈	可能是知道很多或过于热切	» 不要以讽刺或详尽的语调回应 » 使用具有挑战性的问题让他们缓慢下来
高度地好争辩	好争斗的个性，充满情绪化的问题	» 不要愤怒地回应 » 征求他人的意见并继续 » 休息时与他们交谈，以获得更多的理解
过度地帮助	试图帮助或试图排斥他人	» 向其他的人提出问题 » 谢谢他们，并建议让其他的人帮助
杂乱无章的	不专注于主题	» 感谢他们，重申相关的要点，继续 » 认可他们的兴趣并重新回到主题 » 在万不得已的时候 - 看看您的手表
性格的冲突	两位或更多位成员之间的冲突	» 注意分歧点，在可能的情况下将它尽可能减少 » 将注意力转移到议程
交头接耳的说话	可能是相关的，可能是个人的	» 点叫个人，重复刚才的意见，并要求他们的回应 » 站在他们的后面
不善辞令	缺乏表达想法的能力或信心	» “让我重复一遍...” » “如果我对您的理解是正确的...”
错误的评语	误解主题，隐藏的议程	» 小心地处理，避免让他们难堪 » 请他们保持专注于主题
拒绝参与	无聊，缺乏安全感，优越感，不感兴趣	» 征求他们的意见来激发兴趣 » 真诚、微妙的认可

倦怠或疲劳

- » 引导者/领导人：领导的角色带来额外的工作负荷，它可能会导致倦怠或疲劳。在倦怠发生之前将工作量划分是很重要的，因此请鼓励您的引导者寻求帮助。作为主办人，您也可能会精疲力尽。调整您的期望、庆祝成功、学会说“不”和避免压力的来源，这些可以降低您倦怠的风险。

团体引导者常见的挑战：

- » 对参与者的进展之不合理的责任感
- » 对于参与者表现不如预期的好而感到灰心气馁
- » 过度涉入参与者的问题之中
- » 难以与参与者建立融洽的关系
- » 参与者拒绝提供的支持
- » 文化、语言、年龄和社会经济方面的差异

倦怠的迹象：

- » 感觉情绪、身体和精神的疲惫
- » 无法体验与参与者之间的连接感
- » 对于领导团体所投入的时间持否定的态度
- » 质疑您的角色是否受到重视
- » 感到失败或有自卑感
- » 感到灰心气馁、无助和/或绝望
- » 成员：与领导人倦怠类似，鼓励参与者寻求帮助、调整期望、分享他们愿意分享的事情和庆祝成功，藉此来降低倦怠风险，这是很重要的。

成员的冲突：当人们在糖尿病同侪支持团体中感到沮丧时，可能会给团体及其成员带来压力。鼓励沮丧的参与者在抨击同侪之前，先与引导者或主办人会面。如果他们的愤怒弥漫各处，应检视团体的结构并做适当的调整（Kurtz, 1997 年）。

D. 糖尿病同侪支持团体的资源

虽然此资源是为了帮助指导您的糖尿病同侪支持团体而编制的，但是当地的糖尿病组织是您社区的糖尿病专家。有关本工作簿中未涉及的额外信息，请联系当地的糖尿病组织。欲获得更多有助于支持您的糖尿病同侪支持团体的国际狮子会的资源，请访问：lionsclubs.org/resources。这些资源包括：

糖尿病支持团体方案计划书

此[方案计划书](#)摘述了本工作簿中提供的信息，并提供了有关开始、运作和改善糖尿病同侪支持团体的基本要诀。欲获得更多信息，请访问我们的方案计划书网页：lionsclubs.org/service-project-planner。

募款活动指南

本[指南](#)将帮助您仔细思考并规划两种最常见的形式：网上募款活动和亲身参与的募款活动。欲获得更多信息，请访问：lionsclubs.org/service-toolkit。

糖尿病概况介绍

这些[概况介绍](#)显示了按区域和国家划分的重要的糖尿病统计数据。欲获得更多的信息，请访问：lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets。

发展当地的合作伙伴关系指南

本[指南](#)将帮助您为贵分会建立合作伙伴关系做好准备，并确定和联系潜在的合作伙伴。欲获得更多信息，请访问：lionsclubs.org/service-toolkit。

MyLion® 服务报告

在 MyLion® 中或您当地的区域报告系统中报告您的服务，这让您庆祝您的糖尿病同侪支持团体！一旦您报告了服务，贵分会将有资格获得服务奖励和其他形式的表扬。报告您的服务让我们能够准确地衡量我们的全球影响、确定一起工作的最佳方式、让人们注意到狮友/青少年狮美好的工作，并确保以尽可能最好的方式来支持分会的服务。欲获得更多信息，请访问：myapps.lionsclubs.org。



E. 拟定继任的计划

为了确保您的糖尿病同侪支持团体能够持续数年之久，引导者应建立一个渠道，以确定和发展团体成员成为潜在的团体引导者。虽然您可能计划要引导您的同侪支持团体数多年的时间，但最终您需要拟定继任的计划。这可以从确定帮手协助集会的后勤工作开始，渐进到担任团体的共同引导者，并且最终达到继任或成立另一个糖尿病同侪支持团体，以吸收新的成员。尽您最大的努力来确定具有成为未来的引导者所需的能力和技能的参与者。

第 6 部分 - 参与者的机会和接下来的步骤

糖尿病同侪支持团体的参与者可能会受益于狮友/青少狮的会籍。当您成为一名狮友/青少狮时，您成为了全球义工网络的一部份，大家齐心努力以实现改变。以下仅列举了一些他们可以期待的众多好处：

A. 会籍

加入一个良好的社区：全世界有超过 48,000 个狮子会/青少狮会。每个分会都充满了像您一样的人，他们决定采取行动，并为他人服务。狮友们及青少狮们建立独特的友谊和有意义的关系，这些友谊和关系可以持续一生。

将领导技能付诸行动：狮子会/青少狮会是培养领导技能并将之付诸实践的好地方。每个分会都提供领导的机会，以及我们的全球组织也提供世界一流的培训。

获得全球的支持系统：每位狮友/青少狮和每个分会都会得到我们国际组织的支持。国际狮子会总部的职员不断地致力于改善工具和技术，来强化您的服务。狮子会国际基金会（LCIF）的拨款赋予狮友及青少狮服务的力量，并提高他们服务的影响力。

体验服务的感受：每个狮子会/青少狮会的核心是一个恒定的目的：服务。将您的时间和精力奉献给他人是帮助社区的一个绝佳方式，然而，它也为您提供了一种极美好的感觉。这种感觉可以传播，并对您的生活以及您如何看待这世界产生积极的影响。



B. 规划额外的糖尿病计划

狮友及青少狮的心为服务而跳动。自1917年以来，我们为人类带来健康和希望的目标从未动摇。服务是我们的旅程！随着我们的服务，我们也成长。您的糖尿病同侪支持团体是否正在尝试帮助您社区中其他的糖尿病患者？借助于国际狮子会，您的团体可以参与数多个计划！

糖尿病意识宣传健走活动：健走活动是一项非常引人注目的、适合家庭参与的活动，旨在提高糖尿病的意识、教育，以及健康的运动对于面临糖尿病风险或患有糖尿病的青少年和成年人的重要性。欲获得更多的信息，请访问：lionsclubs.org/strides。

糖尿病营：糖尿病营计划由日营、过夜营，和国际营或交换计划组成。有兴趣的青少年可以通过当地的狮子会或青少狮会查找提供的糖尿病营计划，分会借着志愿的服务时间、募款活动和/或协调糖尿病营来参与。欲获得更多的信息，请访问：lionsclubs.org/diabetes-camps-program。

2 型糖尿病筛查：2 型糖尿病筛查方案是为期一天的社区活动，提供 2 型糖尿病教育、意识和筛查服务（包括为社区成员提供转诊的服务）。方案的筹组单位与医疗专业的筛查人员或医务人员一起，以确定筛查的方法和设备。欲获得更多的信息，请访问：lionsclubs.org/type2。

申请 LCIF 拨款：LCIF 提供种类繁多的拨款，帮助狮友及青少狮为他们当地的社区和世界服务。数十年来，LCIF 在视力、灾难援助、青少年及人道主义等重点领域的工作做出了贡献。有关您可能有资格获得的拨款的更多信息，请访问：lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit。



第 7 部分 - 资料来源

糖尿病是什么？（日期不详）2020 年 2 月 17 日取自 <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>。

糖尿病预防与糖尿病前期。（日期不详）2020 年 2 月 17 日取自 <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.

同侪支持是什么？（日期不详）2020 年 5 月 20 日取自 <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>。

国际糖尿病联合会。IDF 糖尿病地图集，第 9 版。Brussels, Belgium: 2019。提供的网站：<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). 运作成功的团体之要诀。2020 年 2 月 20 日取自 <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.

支持团体引导指南。(2016).支持团体引导指南。取自 [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.

