



Lions Clubs International



Stödgrupper om diabetes - Arbetsbok



Peers for Progress

Peer Support Around the World

University of North Carolina at Chapel Hill

Innehåll

Erkänsla och tack.....	3
------------------------	---

Hur du använder denna arbetsbok	3
---------------------------------------	---

Avsnitt 1. Översikt över diabetes och stödgrupper..... 4

A. Vad är diabetes?	4
B. Vad är prediabetes?	4
C. Behov av stödgrupper om diabetes	5
D. Möjlighet för Lions/Leos att engagera sig	7
E. Vad är kamratstöd?	8
F. Varför stödgrupper?	10
G. Juridiska överväganden	11
H. Fastställa klubbens kapacitet	12

Avsnitt 2. Att bilda en stödgrupp om diabetes..... 13

A. Identifiera målgrupp	13
B. Fastställa gruppstorlek	14
C. Boka in mötestider	14
D. Identifiera och tillsätta roller	15
E. Finna en plats	16
F. Virtuella stödgrupper om diabetes	17
G. Rekrytera deltagare	18

Avsnitt 3. Planera stödgruppens möten 20

A. Mötesformat	20
B. Konversationsformat	21
C. Ämnen att överväga	21
D. Planera och genomföra möten	23
E. Resurser som behövs	25
F. Fastställa arbetssätt om krishantering	25

Avsnitt 4. Att driva er stödgrupp 26

A. Tillföra nya medlemmar	26
B. Fastställa gruppens regler	27
C. Målsättning	28
D. Tips för instruktörer/gruppledare	29
E. Saker gruppledaren bör undvika	30

Avsnitt 5. Att upprätthålla er stödgrupp om diabetes..... 30

A. Identifiera framgångar och möjliga förbättringar ...	30
B. Att göra mellan gruppens möten	31
C. Hantera problem	31
D. Resurser för stödgrupper om diabetes	35
E. Sammanställ en successionsplan	36

Avsnitt 6. Möjligheter för deltagare och nästa steg 36

A. Medlemskap	36
B. Planera ytterligare diabetesprogram	37

Avsnitt 7. Källor..... 38

Erkänsla och tack

Lions Clubs Internationals arbetsbok till stödgrupper om diabetes har tagit fram tack vare ett samarbete med Peers for Progress (www.peersforprogress.org) på Gillings School of Global Public Health vid University of North Carolina i Chapel Hill. Peers for Progress grundades 2006 och är engagerad i att främja kamratstöd som en viktig del i god hälsa, hälsovård och förebyggande arbete runtom i världen. Enligt överenskommelse med Peers for Progress har denna arbetsbok utvecklats för uteslutande användande av Lions Clubs International stödgrupper om diabetes. Peers for Progress bidrag till denna arbetsbok består av vetenskaplig expertis, strategisk rådgivning, bästa arbetssätt vid genomförande av program samt material som är original och anpassat från deras bibliotek med resurser om kamratstöd.

Hur du använder denna arbetsbok

Denna arbetsbok är en resurs som hjälper till vid utveckling, genomförande och kvalitetsförbättring av samhällsbaserade stödgrupper för människor som lever med diabetes. Informationen i denna arbetsbok kan vara till nytta för programmets koordinators och instruktörer, då den hjälper dem att arbeta systematiskt. Med anledning av att vår organisation är global kanske arbetsboken inte fungerar överallt och det finns delar i den som inte är tillämpliga i klubbar, distrikt eller multipeldistrikt. Vi uppmuntrar dig att läsa igenom arbetsboken noggrant samt använda information, resurser och bästa arbetssätt som är användbara för er stödgrupp om diabetes. För vissa klubbar kan detta helt enkelt innebära att fortsätta med det utmärkta arbete deras stödgrupper redan utför. Dessutom uppmuntrar vi klubbarna att samarbeta med varandra, för att dela erfarenheter och lärdomar om att arbeta med stödgrupper.

Lions Clubs International erbjuder utmärkta program som ger stöd till människor som lever med, eller riskerar att drabbas av, diabetes. Många medlemmar bidrar redan med kamratstöd, antingen på ett organiserat sätt eller på egen hand. Denna arbetsbok delar idéer för att förbättra det ni redan gör.

Kom ihåg att kamratstöd inte ersätter diabetesutbildning eller klinisk vård som erbjuds av hälsovårdspersonal. För ytterligare information som inte finns med i denna arbetsbok kontaktar du en lokal diabetesorganisation.

Avsnitt 1. Översikt över diabetes och stödgrupper

Tack för ditt intresse av Lions Clubs Internationals program för stödgrupper om diabetes! Att skapa och driva en stödgrupp om diabetes kan vara en berikande upplevelse för din klubb och de människor ni hjälper. Genom denna aktivitet kommer ni hjälpa oss att komma ett steg närmare vårt mål att förbättra livet för dem som lever med diabetes. Om din klubb, ditt distrikt eller multipeldistrikt startar en stödgrupp om diabetes, eller söker efter sätt att förfinas i en redan befintlig stödgrupp, kommer denna vägledning att hjälpa er med regler för och förväntningar på gruppen, för att säkerställa att den blir framgångsrik.

A. Vad är diabetes?

Enligt den Internationella diabetesfederationen är diabetes en sjukdom som uppkommer när bukspottkörteln inte kan producera eller använda insulin. Insulin är ett hormon som produceras av bukspottkörteln som gör det möjligt för blodsocker från kolhydrater att gå till våra celler för att skapa energi. Utan insulin kan blodsockernivån stiga och skapa negativa hälsoeffekter i kroppen. Det finns tre typer av diabetes:

- » **Diabetes typ 1:** Typ 1 uppkommer när kroppen producerar för lite insulin. Personer som lever med diabetes typ 1 måste ta dagliga injektioner, för att kunna upprätthålla en lämplig nivå av blodsocker. Denna form av diabetes kan inte förebyggas och uppkommer vanligen i barndomen eller ungdomen.
- » **Diabetes typ 2:** Typ 2 uppkommer när kroppen inte kan använda det insulin som produceras. Vissa människor som lever med typ 2 kan sakta ner framskridandet av sjukdomen genom god diet och motion, men över tid behöver de medicin eller insulin för att upprätthålla lämplig blodsockernivå.
- » **Graviditetsdiabetes:** Graviditetsdiabetes uppkommer när blodsockernivån är hög under graviditet, vilket kan orsaka allvarliga hälsoeffekter både för modern och barnet. En person som utvecklar graviditetsdiabetes har en högre risk att utveckla diabetes typ 2 senare i livet (Vad är diabetes).

B. Vad är prediabetes?

Enligt organisationen Association of Diabetes Care & Education Specialists inträffar prediabetes när blodsockernivån är högre än normalt, men inte tillräckligt hög för att anses vara diabetes typ 2. Utan rätta åtgärder kan prediabetes leda till diabetes typ 2 eller orsaka negativa hälsoeffekter såsom stroke och hjärtsjukdom. Med god diet och motion minskar risken betydligt att utveckla diabetes typ 2 på grund av prediabetes (Diabetesprevention och prediabetes). Denna arbetsbok innehåller information främst om stödgrupper för människor med diabetes typ 1 och 2 samt graviditetsdiabetes. Om du är intresserad av att bilda stödgrupper för personer med prediabetes kontaktar du din lokala diabetesinformation, för att lära dig mer om förebyggande insatser som genomförs i ditt område.

C. Behov av stödgrupper om diabetes

Diabetes är ett globalt problem för människors hälsa.

- » Globalt lever 463 miljoner människor med diabetes och 374 miljoner riskerar att utveckla diabetes typ 2.
- » Mer än 75 % av människor som lever med diabetes bor i låg- och medelinkomstländer (Internationella diabetesfederationen, 2019).

Utan korrekt behandling och hantering är diabetes en dödlig sjukdom.

- » 4 miljoner dödsfall orsakades av diabetes under 2019.
- » 87 % av diabetesrelaterade dödsfall inträffar i länder med låga och medelstora inkomster (Internationella diabetesfederationen, 2019).
- » Diabetes kan leda till allvarliga komplikationer, såsom blindhet, amputationer och impotens.
- » För många människor föreligger skillnader i diabetesresultat med anledning av att de inte har tillgång till konventionell hälsovård.

Att hantera sin egen diabetes kan vara en utmaning.

- » Om en genomsnittlig person med diabetes tillbringar sex timmar på vårdcentralen varje år återstår 8 760 timmar per år som han/hon måste hantera sin diabetes på egen hand. Att hantera sin egen diabetes kan kännas som ett heltidsjobb!
- » Diabetes är en progressiv sjukdom, vilket innebär att den blir värre över tid.
- » Att ta sig an en friskare livsstil kräver ibland svåra förändringar vilka måste upprätthållas långsiktigt.
- » Det finns många utmaningar på grund av sociala faktorer, såsom kultur, miljö, utbildning, arbetsförhållanden, tillgång till hälsovård och samhällets infrastruktur (Clark och Utz, 2014).

Diabetesbehandling är kostsam.

- » Det uppskattas att USD 760 miljarder användes under 2019 för diabetesrelaterade hälsovårdskostnader.
- » 35 % av diabetesrelaterade hälsovårdskostnader används i länder med låga och medelstora inkomster (Internationella diabetesfederationen, 2019).

Program med stödgrupper kan vara effektiva med att skjuta upp förekomst av diabetes bland människor med prediabetes, förbättra självhantering av sjukdomen och förhindra komplikationer.

- » Socialt stöd är en viktig del i stödgrupper och har visat sig hjälpa människor i sin egen hantering av diabetes (Strom och Egede, 2012).
- » Kamratstöd har visat sig förbättra människors kunskaper, egenvård, blodsockerkontroll och emotionellt välbefinnande (Fisher et al., 2017).
- » Kamratstöd och utbildning kring självhantering är effektivt och ökar tillgången till diabetesutbildning till marginaliserade grupper.
- » Många människor kan inte upprätthålla förändringar efter utbildning. Kamratstöd stärker självhantering, genom att uppmuntra människor att delta i utbildningsprogram och tillhandahålla stöd, för att stärka inhämtade kunskaper och förändrade levnadssätt.
- » Kamratstöd spelar en viktig roll när det gäller sociala faktorer kring god hälsa, genom att hjälpa människor lösa problem, klara av utmaningar och tillhandahålla resurser.
- » Kamratstöd är mest effektivt för människor som har svaga rutiner kring självhantering och blodsockerkontroll. De är med andra ord dem som behöver hjälp allra mest.
- » Kamratstöd kan hjälpa till med mentala utmaningar kring diabetes, såsom nedstämdhet och depression.

Viktiga budskap

- » Diabetes är ett globalt problem för människors hälsa som är kostsamt, utmanande och dödligt utan korrekt stöd.
- » Program med stödgrupper kan vara effektiva med att skjuta upp förekomst av diabetes bland människor med prediabetes, förbättra självhantering av sjukdomen och förhindra komplikationer.
- » Kamratstöd är inte billig vård för fattiga människor, utan god vård för alla människor.

D. Möjlighet för Lions/Leos att engagera sig

Lions och Leos är aktiva medlemmar i det lokala samhället, vilka gör insatser att göra skillnad, både lokalt och runtom i världen som bringar vänlighet och hopp där det behövs allra mest. Vi ser och känner effekterna av diabetes och försöker förbättra livet för dem som har diagnostiserats. Ett av de bästa sätten att göra detta är genom stödgrupper! Att starta en stödgrupp om diabetes kan vara ett klokt val för din klubb, ditt distrikt eller multipeldistrikt av flera skäl:

Lions och Leos är aktiva och kunniga om de behov som finns i samhället.

- » Lions och Leos kommer kunna rekrytera deltagare och experter tack vare sitt enastående rykte i samhället.
- » Lions och Leos kan samarbeta med liknande hjälporganisationer, för att öka tillgång till information och resurser.

Lions och Leos söker alltid efter nya serviceaktiviteter, vilket gör det möjligt för dem att samarbeta med dem de hjälper.

- » Stödgrupper gör det möjligt för klubbar, distrikt och multipeldistrikt att aktivt stödja människor med diabetes genom konkreta hjälpinsatser.
- » En stödgrupp om diabetes är en fortlöpande serviceaktivitet med flera roller för Lions/Leos som endast kräver små kunskaper om hälsovård eller diabetes.
- » Det krävs mycket små kostnader att starta och driva en stödgrupp om diabetes jämfört med andra serviceprojekt.

Lions och Leos är mästare inom den globala frågan diabetes!

- » Att starta eller hjälpa stödgrupper om diabetes är ett utmärkt sätt att bli involverad i den globala frågan diabetes.
- » Dessa program är viktiga eftersom de bidrar till diabetesvård och stärker allmänhetens hälsa.
- » Diabetes är inte en individuell börda, utan en utmaning för allmänhetens hälsa som behöver samhällets stöd.

”Jag anser att när man sponsrar en stödgrupp om diabetes i sitt område bringar man stor tillfredsställelse att man hjälper och stödjer lokala människor.”

- PDG David Morris, MJF i Congleton Lions Club

E. Vad är kamratstöd?

Kamratstöd är konkret socialt och emotionellt stöd mellan människor som lever under liknande omständigheter, till exempel med diabetes. Människor som har gått igenom liknande utmaningar har ett unikt perspektiv och en unik förståelse för vad det innebär att leva med diabetes. Genom att utveckla förtroendeingivande relationer med andra människor som har diabetes kan de som stödjer varandra lära sig nya saker och upprätthålla dem över tid.

Kamratstöd är vanligt, fortlöpande, tillgängligt och flexibelt. Det är ett komplement och förbättrar befintlig hälsovård, genom att skapa emotionellt, socialt och konkret stöd som krävs för att kunna hantera sjukdomen och hålla sig frisk. Kamratstöd kan specifikt stärka människor med diabetes att äta hälsosammare mat, motionera mer, ta medicin, reducera riskfaktorer såsom rökning och alkohol, hantera stress, förbättra självhantering, lösa problem samt använda kliniska och samhällets resurser (Tang och Fisher, 2020).

Att hantera diabetes är en utmaning för många människor, speciellt om de inte får det stöd de behöver från familj och vänner. Även om familj och vänner vill hjälpa till har de ofta inte de kunskaper och den erfarenhet som behövs för att kunna ge lämpligt stöd. Kamratstödjare kan dra nytta av egna erfarenheter för att hjälpa andra människor med diabetes och kanske även hjälpa dem lära sig hur de kan stötta sina familjemedlemmar.

Stödgrupper kan arbeta på olika sätt och mycket få är identiska. Om så är fallet, hur kan vi sätta en standard som säkerställer programmets kvalitet och effektivitet? Ett sätt att främja en standard är att använda Peers for Progress "Fem viktiga funktioner i kamratstöd."

Vara där, delad upplevelse: Ofta är det allra viktigaste kamratstödjare kan göra är att vara där när andra behöver dem. Vi bör inte underskatta värdet i att veta att stödet finns inom räckhåll och att känna god kontakt med den person som tillhandahåller stöd.

Stöd i daglig hantering: Enkla mål, såsom att "motionera 150 minuter varje vecka" eller att "äta mer frukt och grönsaker" låter ganska enkelt när man är på vårdcentralen, men i verkligheten kan det vara en utmaning att göra det. Kamratstödjaren hjälper till att anpassa dessa planer, så att de passar människors livsstil och omständigheter. Kamratstödjare använder sina egna erfarenheter kring diet, fysisk aktivitet och medicin, vilket hjälper människor att hantera diabetes i det dagliga livet.

Socialt och emotionellt stöd: Tack vare empatiskt lyssnande och uppmuntran är kamratstödjare en viktig del när det gäller att hjälpa andra hantera sociala eller emotionella utmaningar och att vara motiverade på vägen mot målen.



Länk till klinisk vård och samhällets resurser: Kamratstödjare hjälper till att överbrygga gap mellan patienter och hälsovården. De kan motivera varandra att kommunicera och att delta i regelbunden och högkvalitativ vård, identifiera lokala resurser för att kunna köpa hälsosam mat till rimlig pris eller finna trygga platser för fysisk aktivitet.

Fortlöpande stöd: Diabetes och andra kroniska sjukdomar följer en hela livet och förändring kan krävas när motivationen minskar eller hälsoproblem uppstår. Kamratstödjare håller andra människor engagerade, genom att tillhandahålla proaktivt, flexibelt och fortlöpande långsiktigt stöd (Tang och Fisher, 2020).

Gå igenom exemplen nedan om kamratstöd och fundera över vilka som ni redan använder eller hur dessa exempel kan användas i era önskade eller befintliga aktiviteter:

- ☐ Distribuera information om självhantering av diabetes och besvara de frågor gruppmedlemmarna har.
- ☐ Välkomna människor och presentera dig själv som gruppleddare/medlem i Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes.
- ☐ Bjud in deltagare och deras familjer att delta i aktiviteter om motion och hälsosam diet.
- ☐ Besök en person i deras hem, för att följa upp med dem och deras framsteg samt träffa deras familj.
- ☐ Samla in frågor från stödgruppens deltagare och inhämta svar från läkare vid en lokal klinik eller vårdcentral.
- ☐ Genomför ett möte med hälsovårdspersonal, för att tala om mediciner samt be gruppens medlemmar att ta med sina mediciner så att de kan ställa frågor om dem.
- ☐ Genomför en gruppdiskussion om att tillsammans sätta upp ett gemensamt mål för månaden, till exempel att gå minst 5 000 steg varje dag.
- ☐ Fråga deltagarna när de senast träffade en läkare och uppmuntra dem att träffa en läkare regelbundet.
- ☐ Dela din berättelse om att leva med diabetes och bjud in andra att dela sina berättelser.

Viktiga budskap

- » En gemensam iakttagelse från stödgrupper runtom i världen kan summeras på följande sätt: "Läkarna säger till patienterna vad de ska göra och kamratstödjarna hjälper patienterna att göra det."
- » Det finns inte bara ett sätt att ge kamratstöd. Emellertid upplever deltagarna större fördelar när kamratstödet fokuserar på fem viktiga funktioner: Att finnas där, hjälp med daglig egenvård, socialt och emotionellt stöd, länkar till kliniker och resurser i samhället samt fortlöpande stöd.

F. Varför stödgrupper?

Det finns flera sätt att tillhandahålla kamratstöd, till exempel personlig kontakt, telefonsamtal, sms, sociala medier, samtalsgrupper och virtuella möten. Det finns för och nackdelar med varje format samt var och en spelar en viktig roll i insatserna att hjälpa till i samhället. Programmen kan vanligen förlita sig på ett format, men det är ofta en god idé att använda en kombination av format, för att attrahera och behålla medlemmar som vill engagera sig på olika sätt.

För samhällsbaserade organisationer är ofta personliga gruppmöten det mest populära formatet att nå ut till människor i det lokala samhället. Grupper tillhandahåller en miljö där människor kan känna sig trygga och vara sig själva. Ibland behöver man bara samlas och när man gör det uppstår kamratstödet helt naturligt!

Styrkan i personliga gruppmöten är bland annat:

- » Enkelt att starta en grupp genom att använda befintligt nätverk och mun mot mun-metoden vid marknadsföring.
- » Enkelt att bygga upp gruppens identitet, kamratskap och tillhörighet.
- » Enkelt att kommunicera tydligt utan missförstånd.
- » Skapar kamratskap som ett resultat av gruppens möten.
- » Möjligheter att bidra med osjälviska insatser genom att stödja andra.
- » Kan påverka samt minska känslor av isolering och ensamhet.
- » Förmåga att lära sig i verkliga situationer i vardagen.
- » Förmåga att visa arbetssätt och öva på nya färdigheter.
- » Ansvar och motivation bland deltagarna.
- » Tillgång till mycket relevant information om lokala resurser.
- » Samhörighet och samarbete med lokala organisationer.
- » Förmåga att genomföra trevliga och interaktiva evenemang med lokala talare och experter.

Vanliga utmaningar i personliga stödgrupper kan vara:

- » Uppfattningen att stödgrupper främjar negativitet och klagomål måste förändras.
- » Möjliga känslomässiga utmaningar och personliga konflikter.
- » Svårighet att hjälpa människor med funktionsnedsättning, mental hälsa eller sjukdom.
- » Krav på högkvalitativa gruppledare som tar itu med problematiska beteenden som kan förekomma bland gruppens medlemmar.
- » Begränsad förmåga att tillhandahålla stöd dygnet runt.
- » Svårigheter för människor att delta anonymt.

"Jag har sett att människor som lever med diabetes ökar sitt självförtroende och blir hoppfulla bara genom att delta i den stödgrupp jag samordnar."

- Lion Osa Chima i Gbagada General Hospital Lions Club

G. Juridiska överväganden

Det finns flera juridiska överväganden att tänka på innan man startar en stödgrupp.

Skydd av personlig information: All insamling av data som är nödvändig bör göras på lokal nivå samt följa lokala lagar och föreskrifter. När personlig information har används och syftet med informationen har uppfyllts bör den förstöras, tas bort eller raderas permanent, för att förhindra otillåtet användande. Det rekommenderas att godkännande från förälder/målsman inhämtas närhelst personlig information om minderårig samlas in. Du bör säkerställa att standardiserade arbetssätt används kring sparande och destruktions av data avseende deltagarnas personliga information efter det att programmet har avslutats. Detta kommer minska risken för eventuella klagomål i framtiden. Personlig information eller data om deltagare bör aldrig skickas till Lions Clubs International.

Skydd av data om mediciner: Med anledning av att information om sjukdomar, såsom diabetes, är ytterst personlig rekommenderas att all information, insamlade hälsoformulär och annan medicinsk information hålls helt konfidentiell. Alla medicinska data som har samlats in bör sparas och förvaltas i enlighet med lokala lagar. Medlemmarna bör vara förbjudna att diskutera gruppmedlemmarnas sjukdomsstatus utanför gruppens möten.

Godkännande: Alla formulär bör på ett klart och tydligt sätt förklara vilken och hur den personliga informationen kan komma att användas. Som ansvarig för Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes ansvarar du för att följa lokala lagar om skydd av personlig information samt skydda den information du erhåller i denna roll. För att lägga upp bilder och videor från Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes i sociala medier rekommenderas att skriftligt godkännande inhämtas från deltagaren eller, om det är en minderårig, från förälder/vårdnadshavare. Godkännande att lägga upp bilder/videoer av minderåriga bör ske i enlighet med lokala lagar.

Lokala lagar: Alla tillämpliga lokala lagar måste följas när man startar, driver och lägger ner en stödgrupp om diabetes.

H. Fastställa klubbens kapacitet

Som tidigare nämnts finns ett stort behov av stödgrupper om diabetes och många roller att engagera sig i för Lions och Leos. Innan ni går vidare med att skapa en stödgrupp om diabetes är det viktigt att reflektera över klubbens, distriktets eller multipeldistriktets kapacitet. Det finns några saker att tänka på:

Tidsåtagande: Många stödgrupper drivs under flera år och det viktigt att inte missa möjligheter till framgångar genom att avsluta gruppen alltför tidigt. Dessutom innebär även enklare program många överväganden och uppgifter samt det är mycket svårt för en person att inta alla roller och allt ansvar att driva gruppen. Överväg att inrätta en styrkommitté som hjälper till med de olika delarna i programmet.

Samhällsbehov och rekrytering: Det finns många människor som lever med diabetes i varje samhälle där Lions och Leos bidrar med hjälpinsatser. Det är viktigt att lära sig mer om nuvarande behov bland dem som är påverkade av diabetes i samhället. Exempel: Om det redan finns flera stödgrupper om diabetes är det kanske inte lämpligt eller nödvändigt att skapa en ny stödgrupp. Ni måste även vara villiga att samarbeta med lokala sjukhus och diabetesorganisationer, för att rekrytera människor att bli involverade i er stödgrupp.

Intresse bland Lions och Leos: Eftersom det finns många roller för Lions och Leos när det gäller att starta och driva stödgrupper måste ni säkerställa att klubben är intresserad och villig att ta sig an ett projekt som löper minst 1-2 år.

Viktiga budskap

- » Det är ett bra arbetssätt för stödgrupper om diabetes att arbeta fortlöpande utan ett förutbestämt slutdatum, men kom ihåg att detta även innebär att fortlöpande kapacitet och stöd behövs, så planera i enlighet med detta.
- » Att skapa en känsla av samhörighet bland gruppens medlemmar tar tid och vi uppmuntrar er att ägna minst 1-2 år på detta med en plan om hur nya gruppledare kan tillföras. Nuvarande gruppledare bör skapa en process för att identifiera och utveckla gruppmedlemmar till potentiella gruppledare. Denna kan starta med att finna personer som hjälper dig med möteslogistik, till att leda gruppen tillsammans med dig och till sist överta ledarskapet eller att starta en ny stödgrupp med nya medlemmar.

Avsnitt 2. Att bilda en stödgrupp om diabetes

A. Identifiera målgrupp

Efter att ha lärt sig om de olika typerna av diabetes är det viktigt att förstå de olika sätt denna sjukdom påverkar människor. Det finns unika problem och lösningar med varje typ av diabetes. Exempel: För en person med graviditetsdiabetes som kanske använder medicin eller insulin endast under en kortare period är information om insulinpump inte ett nödvändigt diskussionsämne. Eftersom olika typer av diabetes medför unika utmaningar kan vissa medlemmar motsätta sig att delta i en grupp med olika typer av diabetes. Emellertid finns det många olika ämnen som alla människor med diabetes har nytta av att diskutera, såsom att hantera sjukdomen, goda matvanor, diskriminering och många fler (Kurtz, 1997). Många stödgrupper föredrar att vara inkluderande för deltagare med alla typer av diabetes samt även välkomna partner, föräldrar och vänner. Det är upp till er att avgöra vilka deltagare ni önskar stödja!

Målgrupper att överväga:

Typ av diabetes

- » Människor med prediabetes
- » Människor med diabetes typ 1
- » Människor med diabetes typ 2
- » Människor med graviditetsdiabetes

Ålder

- » Barn med diabetes
- » Tonåringar med diabetes
- » Vuxna med diabetes
- » Äldre vuxna med diabetes

Sjukdomsfas

- » Människor som har diagnostiserats nyligen
- » Människor som har haft diabetes under en längre tid

Sjukdomsstatus

- » De som har komplikationer eller komorbiditet av diabetes (t.ex. hjärtsjukdom, synproblem, neuropati etc.)
- » De som inte har komplikationer eller komorbiditet av diabetes

Vårdgivare

- » Föräldrar
- » Partner
- » Vänner
- » Andra relationer till människor med diabetes

B. Fastställa gruppstorlek

Ni bör överväga att välja en gruppstorlek som på bästa sätt passar deltagarna och även kapaciteten i gruppen. De flesta stödgrupper har 10-15 deltagare, men det är ingen strikt riktlinje. Beroende på behov i samhället kan det vara nödvändigt att ha en större grupp, men beroende på kapacitet eller behov kan det vara nödvändigt att ha en mindre grupp (Kurtz, 1997).

Bli inte avskräckt om antal deltagare i stödgruppen fluktuerar över tid. Kom ihåg att insatserna att upprätthålla antal deltagare kan vara svårt och komplicerat av flera skäl. Det är inte nödvändigtvis en reflektion av själva gruppen eller resultaten av gruppens ledare.

Om endast fyra personer dyker upp vid ett gruppmöte, vilken vanligtvis har 15 deltagare, är det viktigt att inte visa besvikelse eller skapa en negativ atmosfär under mötet. Det finns fyra personer som dök upp och som vill vara där, så gör att de känner sig välkomna och glada att de kom till mötet!

C. Boka in mötestider

Mötestider: Ni bör välja mötestider som passar deltagarnas behov. Exempel: Om ni har valt att starta en stödgrupp för barn bör ni tänka på de tider när skolan börjar och slutar. Om ni har valt att starta en stödgrupp för äldre vuxna bör ni vara flexibla gällande mötestider. Tiderna kan alltid ändras baserat på återkoppling från deltagarna. Möteslokalen bör vara tillgänglig minst 15-20 minuter innan mötet börjar, för att ge tid till förberedelser och samvaro.

Mötets längd: De flesta stödgrupper genomför möten under 90 minuter per gång. Emellertid bör mötenas längd anpassas till deltagarnas behov och kan sålunda vara både kortare och längre (Kurtz, 1997). Exempel: En stödgrupp som huvudsakligen består av barn kan troligtvis inte genomföras under hela 90 minuter.

Mötesintervall: Många stödgrupper genomför möten en gång per månad eller en gång per vecka. Överväg din tillgänglighet, deltagarnas tillgänglighet och tillgänglighet för andra Lions och Leos när mötesintervallet fastställs. Detta kan alltid ändras baserat på återkoppling från deltagarna.

D. Identifiera och tillsätta roller

Det finns flera roller som måste tillsättas, för att kunna starta en framgångsrik stödgrupp. Det finns roller för Lions och Leos, människor med kunskaper om diabetes och människor som lever med diabetes. Vissa av dessa roller kan bytas beroende på behov i gruppen. Exempel: Vissa gruppleddare är även värdar vid gruppens möten, men detta är inte ett krav för alla grupper.

Deltagare: Deltagare i stödgrupper om diabetes är människor i samhället som lever med diabetes, vilka har valt att vara deltagare i gruppen. Deltagarna i gruppen kallas för "gruppdeltagare" eller "kamrater".

Instruktör/Gruppleddare: Dessa personer planerar möten om att hantera diabetes och andra sjukdomstillstånd, ger stöd till gruppmedlemmarna om att göra kloka val, erbjuder information de är kvalificerade att ge och mycket mer! Posten som instruktörer för stödgrupper om diabetes bör endast innehåsas av Lions eller Leos som lever med diabetes och/eller är aktiva inom diabetesområdet och/eller har tillräckliga expertkunskaper om diabetes. Om du är aktiv inom den globala frågan diabetes känner du säkert till någon som skulle passa i denna roll! Om inte, kontaktar du lokala diabetesorganisationer eller sjukhus samt söker i ditt eget nätverk, för att finna någon som är villig att inta denna roll. De flesta stödgrupper fungerar väl när de leds av en person som har egen erfarenhet av diabetes och har sjukvårdspersonal som kan ge stöd och hjälp när frågor ställs. Det är även möjligt att ha fler gruppleddare i samma stödgrupp under förutsättning att mötena delas upp mellan dem, så att de leds på ett effektivt sätt och främjar diskussion. Vissa stödgrupper fungerar bäst utan en gruppleddare och istället turas deltagarna om att leda gruppens möten. Det är upp till dig och din grupp att fastställa strukturen i gruppen, så att den fungerar på bästa sätt (Kurtz, 1997). För mer information läser du beskrivning av roll för gruppens instruktör i Bilaga G, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG.

Lions/Leos som värdar: Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes ger många möjligheter till aktiva insatser för Lions/Leos i den globala frågan diabetes! Uppgifterna nedan belyser några av de många uppgifter Lions och Leos kan ta sig an med olika nivåer av engagemang.

- » Planera möten, aktiviteter och evenemang.
- » Tillhandahålla och/eller finansiera mat och dryck till gruppen.
- » Delta i utbildningar, för att förbättra gruppleddarnas färdigheter.
- » Bjuda in och/eller finansiera talare (med godkännande av gruppen).
- » Samarbeta med lokala kliniker och/eller diabetesorganisationer.
- » Utforma marknadsföringsmaterial.
- » Marknadsföra programmet lokalt och på internet.
- » Rekrytera deltagare via flera olika kanaler.
- » Välja personer att delta i stödgruppen.

- » Sammanställa och sprida nyhetsbrev.
- » Engagera gruppens medlemmar mellan möten.
- » Ta upp intressanta ämnen.
- » Sponsra medlemmar i andra evenemang och/eller aktiviteter.
- » Och mycket mer!

För mer information om att samla in pengar till stödgruppen läser du vår vägledning om in-samling, vilken du finner via denna länk lionsclubs.org/sv/service-toolkit.

E. Finna en plats

Gruppens möten kan genomföras på olika platser. Platsen för gruppens möten bör vara lätt tillgänglig, trygg och bekväm samt ha tillgång till toaletter. Om din klubb eller ditt distrikt har egna lokaler som används vid möten kan dessa vara lämpliga även för stödgruppens möten. Om gruppen är liten kan deltagarna träffas på en restaurang eller ett café. Om gruppen är stor kan ni behöva hyra en möteslokal. Om gruppens lokala samhälle är påverkat av ett diabetesrelaterat stigma bör ni överväga att genomföra möten som säkerställer deltagarnas sekretess (Kurtz, 1997). Exempel på lämpliga lokaler för stödgrupper:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| » Klubblokaler | » Skolor | » Restauranger |
| » Kyrkor | » Köpcenter | » Parker |
| » Sjukhus | » Samlingslokaler | » Privatbostad |
| » Partnerorganisationer | » Gym | » Och många fler! |

F. Virtuella stödgrupper om diabetes

Virtuella stödgrupper om diabetes har blivit mer populära tack vare förbättrade möjligheter via nätet och sociala medier. Om det är svårt att genomföra fysiska möten kan ni överväga att genomföra virtuella möten! Stödgrupper som genomför möten på nätet gör det möjligt för deltagarna att delta i möten hemifrån och erbjuder liknande fördelar som grupper som träffas fysiskt.

Nedan finner du några enkla aktiviteter som kan genomföras och marknadsföras bland stödgrupper om diabetes på nätet. Alla aktiviteter kan genomföras med textmeddelanden och att dela bilder. Gruppen kan även genomföra videomöten om det finns erfarenhet och intresse av det. Gruppens ledare kan inleda varje aktivitet genom att skicka ett meddelande med information. Gruppens instruktör bör vara beredd att lägga upp sin egen återkoppling om aktiviteten inom 24 timmar, speciellt om vissa deltagare inte har svarat. Gruppens instruktör bör även ställa uppföljningsfrågor och uppmuntra andra deltagare att också ställa frågor.

Telefonkedja för emotionellt stöd: Gruppens instruktör sammanställer en lista över gruppens medlemmar och tilldelar varje person en annan gruppmedlem att kontakta under efterföljande vecka. Varje person kommer att erhålla ett telefonsamtal och de ansvarar i sin tur för att ringa till sin tilldelade person. Dessa samtal kan pågå under så pass lång tid som behövs.

Dela resurser: Starta en chatt, för att uppmuntra gruppen att dela med sig av motionsvideor, matrecept och utmaningar.

Visa och berätta: Be att varje person tar en bild av något som är viktigt för dem eller har något att berätta som de vill dela med sig av. Detta kan vara relaterat till diabetes eller något personligt för gruppmedlemmen.

Videotävling: Be gruppens medlemmar att spela in en kort video på högst två minuter om något positivt de gör för att ta hand om sig själva på ett bra sätt. Låt gruppens medlemmar rösta på den video som är roligast, mest kreativ eller mest informativ.

Visste du att?

Lion Michael Sarin, ordförande för diabetesinformation i Toronto Doctors Lions Club är värd för en stödgrupp som promenerar och talar om diabetes, i vilken människor ger kamratstöd samtidigt som de promenerar på olika platser, till exempel i parker, samlingslokaler och fritidsområden, istället för att genomföra formella möten.

G. Rekrytera deltagare

I varje samhälle finns hundratals, om inte tusentals, människor som kämpar med sin diabetes och som skulle ha nytta av att delta i Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes. Emellertid, på grund av stigma är det vissa människor som håller sin diagnos hemlig. I början kan det vara svårt att rekrytera deltagare till er stödgrupp. Följande avsnitt beskriver strategier att använda, för att rekrytera deltagare.

Använd styrkan i Lions/Leos nätverk: Vårt nätverk med 1,4 miljoner medlemmar vill hjälpa till med våra globala frågor. Överväg att kontakta distriktets och multipeldistriktets ledare, för att dela information om programmet samt öka intresse och rekrytering. Dessutom är många serviceaktiviteter om diabetes relaterade till stödgrupper. Exempel: Om en klubb i närheten genomför diabetesundersökningar kanske den kan vara intresserad av att bilda en stödgrupp med undersökningens deltagare, för att dela erfarenheter. Det är sannolikt att Lions/Leos som har erfarenhet av aktiviteter om diabetes har ett nätverk med kontakter som kan vara din klubb till hjälp!

Kontakta lokala diabetesorganisationer och/eller sjukhus: En utmärkt plats att inleda rekryteringen av deltagare är att kontakta organisationer som stödjer människor med diabetes. Diabetesorganisationer stödjer människor i samhället som lever med diabetes och kan skapa kontakt med dem som skulle ha nytta av att delta i en stödgrupp. Även sjukhus har personal som utbildar om diabetes eller endokrinologer som kan hjälpa till med rekrytering av deltagare eller kan marknadsföra gruppen (se Bilaga C, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG, för ett exempel på flygblad).

Var synlig i samhället: Delta i lokala evenemang som representant för stödgruppen och marknadsför fördelarna med att delta. Använd exemplet på flygblad på lämpligt sätt, för att attrahera potentiella deltagare. Överväg att marknadsföra inte endast i organisationer och sjukhus, utan även i gym, affärer, skolor, universitet, bibliotek och andra lämpliga ställen. Överväg även att köpa annonsplats i annonsblad, tidning eller radiostation, genom att använda exemplet på pressmeddelande (se Bilaga B, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG). Besök andra klubbar och distrikt, för att informera om er stödgrupp och för att uppmuntra dem att delta!

Annonsera i sociala medier: Dela stödgruppens flygblad eller kalender i sociala medier samt be vänner och familj att göra detsamma! Fundera även över att kontakta diabetesgrupper som använder Facebook, för att hjälpa till att sprida information om er grupp.

Kontakta samhällsledare: Kontakta nyckelpersoner i samhället, till exempel politiker som är passionerade för diabetes, personal inom kyrkan, rektorer (om ert program fokuserar på barn/ungdom), lokala företagare etc. (Kurtz, 1997).

Genomför undersökningar: Vissa av Lions stödgrupper om diabetes uppmuntrar människor att gå med i sina grupper, genom att erbjuda undersökningar av hemoglobin, blodtryck med mera. Detta ger deltagarna möjlighet att erhålla nödvändig vård och ger grupperna möjlighet att visa hur viktigt det är få stöd via en stödgrupp.

Bli igenkänd enkelt: Det är till hjälp att bära kläder som deltagarna kan känna igen, såsom Lions västar, tröjor och/eller kepsar.

Förfin ett kort tal

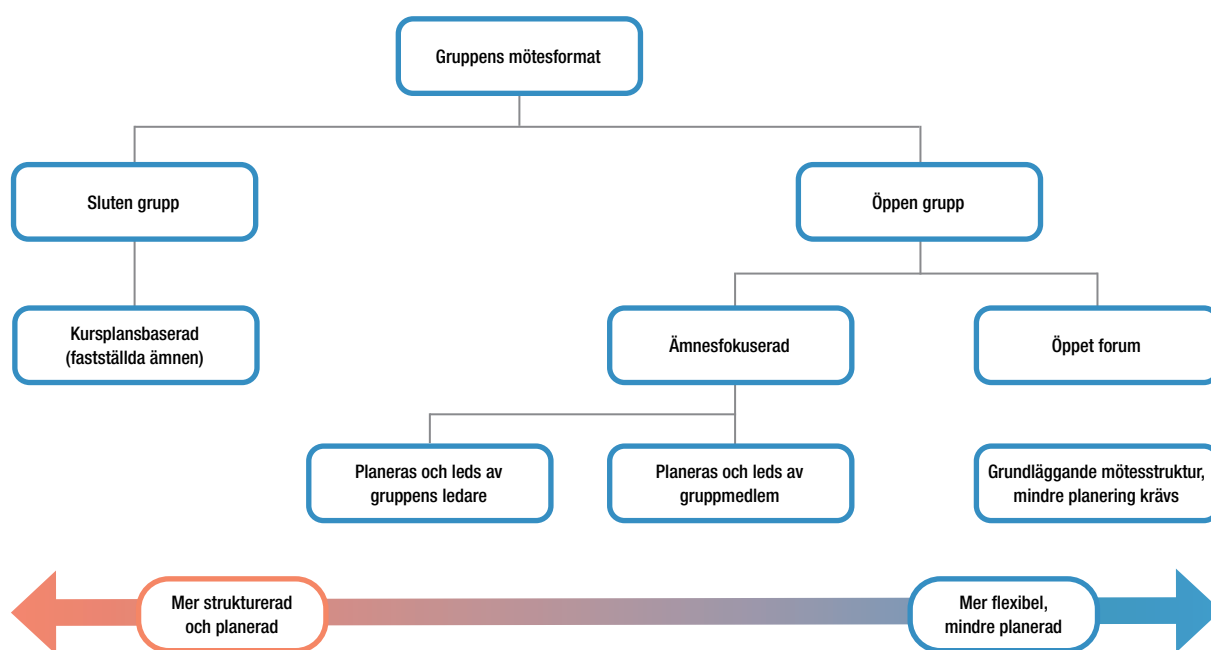
Fundera över vad du kan säga till någon som du önskar bjuda in till er stödgrupp om diabetes. Hur kan du övertyga dem om att prova på att vara med i er stödgrupp? Detta är ett kort tal och en kort marknadsföring av gruppen som du kan framföra på 30 sekunder eller kortare. Nedan finner du ett exempel på text som hjälper dig att komma igång med ditt eget tal, för att kunna rekrytera medlemmar.

Jag heter __(infoga namn)__ och jag är medlem i __(klubbens namn)__ och är aktiv i insatser med Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes. Vår grupp fokuserar på att hjälpa människor med diabetes att leva friskare och gladare liv. Vi kan hjälpa varandra att lära mer om egenvård, göra förbättringar av livsstil, förbli motiverade och klara av utmaningar när det gäller att leva med diabetes. Om det låter som något du skulle kunna vara intresserad av träffas vi varje __(infoga mötesdagar)__ klockan __(infoga tid)__ och vi välkomnar alla. Om du ger mig din kontaktinformation kommer jag att skicka mer detaljerad information om våra möten. Jag finns här om du har frågor.

Avsnitt 3. Planera stödgruppens möten

A. Mötesformat

Det finns några vanliga format som kan ge en stadig grund för gruppen, vilket stärker den när den startas. Grafiken nedan, framtagen av Peers for Progress, visar det breda spektrum av mötesformat som är vanligt förekommande bland stödgrupper. Det viktigaste beslutet att fatta är huruvida mötesformatet bör vara stängt eller öppet, där det stängda formatet vanligen inte tillför några nya gruppmedlemmar, medan det öppna formatet är mer flexibelt där nya gruppmedlemmar kan tillföras när som helst (Schopler och Galinsky, 1984). Stängda grupper fokuserar på en specifik kursplan, medan öppna grupper kan inkludera olika ämnen med öppna diskussioner. Dessa exempel på format kan vara till hjälp om du just har börjat arbeta med stödgrupper eller om du söker efter sätt att stärka befintliga grupper, men det finns även andra format som kan fungera för er lokala grupp. Diskutera med gruppens organisatörer om vilken typ av format som passar för er stödgrupp!



Figur 2: Denna figur har tagits fram av Peers for Progress och visar det breda spektrum av mötesformat som kan användas av stödgrupper.

B. Konversationsformat

Stödgrupperna bör uppmuntra deltagande av alla gruppmedlemmar, dock utan att pressa deltagare att tala om de inte känner sig trygga att göra det. Att fråga gruppdeltagarna om de vill dela med sig av sina personliga erfarenheter är ett bra sätt att inleda konversationen. Vissa grupper uppmuntrar fri konversation, medan andra låter respektive medlem dela erfarenheter i den ordning de sitter. Om vissa medlemmar dominerar konversationen kan det vara lämpligt att tilldela specifik tid för varje persons inlägg (Kurtz, 1997).

Om det är en stor grupp och ni vill att alla ska dela sin berättelse rekommenderas att låta en i taget göra det i den ordning de sitter. Det är viktigt att alla deltagare ges tid att tala och att gruppleadaren håller koll på detta. Deltagarna bör ha möjlighet att hoppa över sin tur, men gruppleadaren bör gå tillbaka till dem för att höra efter om de vill tala.

Överväg att dela in en stor grupp i mindre grupper, för att uppmuntra till deltagande av gruppmedlemmar som inte känner sig trygga att tala inför den stora gruppen. Prova olika arbetssätt för att främja utbyte av erfarenheter, såsom att samtala två och två och därefter dela med hela gruppen, dela in i mindre grupper (3-4 personer) eller att sitta/stå i cirkel (bäst med ett jämt antal deltagare och >10 personer).

När man ska sitta/stå i cirkel delar man in den stora gruppen i två delar, varvid den ena halvan placerar sig på armlängds avstånd och tittar inåt. Varje person i den andra halvan av gruppen ska därefter placera sig framför en annan person. Detta skapar en inre cirkel som tittar utåt och en yttre cirkel som tittar inåt. Varje person kan då föra en kort diskussion med sin motpart. Som instruktör kan du rotera den inre eller den yttre cirkeln (t.ex. den yttre cirkeln förflyttar sig tre personer till höger), varvid dessa personer kan samtala.

C. Ämnen att överväga

Stödgrupper har för avsikt att vara berikande och fokuserade på deltagande. Det är dock viktigt att lägga en god grund för potentiella ämnen som kan diskuteras vid gruppens möten. Det är även viktigt att alla ämnen är önskade och godkända av gruppens deltagare och instruktör. Dessa ämnen kan vara:

Mål: Ange, definiera och gå igenom deltagarnas mål under deras deltagande i gruppen. Se nästa avsnitt för mer information om målsättning.

Tips om att hantera diabetes: Strategier om att hantera diabetes, för att utbilda eller inspirera deltagare. Dessa kan vara:

- » Skjuta upp problem med syn, hjärta, njurar, fötter och/eller tänder.
- » Näringslära för dem med diabetes, såsom hälsosam mat etc.
- » Friskvård, såsom socialt och emotionellt välbefinnande när man lever med diabetes.
- » Aktivitet och motion som hjälper till i hanteringen av diabetes.
- » Njuta av en hobby eller av fritidsaktiviteter, vilket kan minska stress.
- » Tips om resor.
- » Lära sig mer om diabetesmedicin och insulin.

Färdigheter att hantera: Att dela berättelser om utmaningar och uthållighet, för att öka förmågan bland deltagare att hantera svåra tider. Vissa medlemmar kanske lider av depression som har att göra med sin diabetes och kan ha nytta av en ärlig diskussion om hur man hanterar den.

Dela framgångar: Att dela framgångsrika aspekter kring diabetes eller om positiva evenemang som har arrangerats när man har diabetes.

Nyheter: Detta kan vara ny forskning eller nyheter om diabetes.

Uppdateringar om hälsovård: Uppdateringar relaterat till hälsovård och diabetes. Detta kan vara teknologi, nya behandlingar eller något annat kring diabetesvård.

Diskriminering: Ta itu med diabetesrelaterad diskriminering på grund av diabetesstatus.

Uthållighet: Processen att komma tillbaka från en svår diabetesrelaterad utmaning.

Insulin: Betydelsen av att följa riktlinjer om insulin, sätt att klara av hinder som försvårar inköp av insulin och tips att hantera rädsla och stigma kring att ta insulin.

Och många fler!

Beroende på ämne kan det vara till stor nytta att bjuda in gästtalare att stå värd för en diskussion. Exempel: Vissa av Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes bjuder in lokala endokrinologer, dietister, diabetesutbildare och andra relevanta gäster att tala till gruppen. Kolla med er grupp, för att se om det finns intresse av att ha en gästtalare vid mötena.

*"Använd alltid en gästtalare som kommer att behandla patienterna och de boende med respekt och vänlighet."
- Lion Suzanne Herbst i Gordons Bay Lions Club*

D. Planera och genomföra möten

Vissa av Lions Clubs Internationals stödgrupper om diabetes föredrar möten utan en specifik dagordning, för att möjliggöra fritt utbyte av information och att dela erfarenheter. Dessa möten är vanligen mindre strikta och kräver mindre planering. Emellertid finns det vissa Lions/Leos som föredrar en formell dagordning. Det är viktigt att förstå att båda metoderna kan vara framgångsrika. Om er grupp anser att strukturerade möten är det bästa sättet att ta upp lämpliga ämnen bokar ni in ett möte med instruktören, för att sammanställa en plan för framtida möten. Ni bör alltid ge utrymme för förändringar baserat på gruppens återkoppling. Några grundläggande steg om att genomföra stödgruppens möten finns i Peers for Progress samt finns angivna nedan:

Grundläggande steg att genomföra ett möte	
Starta mötet på utsatt tid	Starta högst fem minuter sent och tacka alla för att de har kommit i tid. När eftersläntrarna kommer in avbryter du inte din process för att välkomna dem. Vänta till efter en paus eller annat lämpligt tillfälle, så att de kan presentera sig.
Välkomna alla deltagare	Gör det till en viktig punkt att välkomna alla som har kommit till mötet. Klaga inte över gruppens storlek om endast ett fåtal deltagare har infunnit sig! Tacka alla som är där, men spara analysen av antalet deltagare till senare. Genomför mötet med dem som är där.
Genomför presentationer	Gå runt i rummet och be att deltagarna säger något om sig själva. Börja med dig själv, för att ge ett exempel. När nya gruppmedlemmar tillkommer bör presentationerna göras om, så att alla känner sig välkomna. Överväg en inledande aktivitet som gör att deltagarna rör sig runt i rummet och pratar med varandra.
Fastställ dagordning	Gå igenom vad som kommer att hända under mötet och kolla med deltagarna att de är OK med dagordningen. Detta skapar ägarskap för mötet och låter deltagarna veta att du är där för att leda deras process och deras möte, inte att du har en egen agenda.
Sammanfatta mötet	Innan du avslutar mötet sammanfattar du vad mötet har gått igenom och följer upp inför nästa möte.
Tacka deltagarna och avsluta mötet	Använd även en minut till att tacka de personer som har hjälpt dig med mötet. Tacka alla deltagarna för deras inlägg och energi samt att de har gjort mötet till en framgång.

Om ni planerar en aktivitet bör ni överväga att använda en aktivitetsplan som hjälper till att vägleda er genom mål, resurser som behövs och inhämtade lärdomar. Ett exempel på aktivitetsplan framtagna av Peers for Progress inkluderar följande:

Aktivitetsplan	
Datum:	
Aktivitetstitel	
Mål med aktiviteten (1-3 viktiga punkter)	1. 2. 3.
Viktiga lärdomar (3-4 viktiga punkter)	1. 2. 3. 4.
Aktivitetens beskrivning	Inledning: Presentation av nytt material: Övning med vägledning: Frågor och svar: Öppen diskussion: Avslutning:
Material som behövs	
Roller för Lions/Leos	
Noteringar och tips	

E. Resurser som behövs

Vissa grupper förlitar sig mycket på specifikt material. Nedan finns material och resurser som hjälper till att genomföra stödgruppens möten:

- » Kontorsmaterial (t.ex. papper och penna för dem som vill göra anteckningar)
- » Whiteboard eller blädderblock
- » Mat, dryck eller förfriskningar
- » Datorer (företrädesvis bärbara eller läsplattor)
- » Tillgång till internet eller Wi-Fi
- » Bord
- » Stolar
- » Namnskyltar
- » Närvarolista
- » Servetter
- » Handdesinfektion
- » Specifika saker till aktiviteter eller ämnen (t.ex. specifikt material, visuella hjälpmedel etc.)

F. Fastställa arbetssätt om krishantering

I arbetet med stödgrupper om diabetes kan instruktörer och/eller Lions/Leos träffa på situationer som är alltför komplexa, farliga eller helt enkelt utanför deras kunskaper. Det är viktigt att kunna inse när problem är större än gruppledarens förmåga eller ansvar.

Om du ser eller märker att en gruppmedlem upplever allvarliga fysiska eller emotionella problem som är ett allvarligt hot mot personens hälsa **ska du inte försöka lösa dem på egen hand**. Om en sådan situation skulle uppstå under ett gruppmöte bör gruppledaren säga: "Detta är något du bör diskutera med din läkare (eller annan lämplig person eller organisation)." Efter gruppens möte följer du upp med gruppmedlemmen enskilt, för att: 1) Uppmuntra personen att omedelbart söka hjälp hos sjukvården, socialtjänst, myndighet eller liknande. 2) Be om tillåtelse att informera en familjemedlem om situationen.

Ni måste inrätta rutiner om krishantering vid en eventuell nödsituation, såsom naturkatastrof, olycka eller kroppsskada. Beroende på platsen för gruppens möten kan det vara så att byggnaden har goda säkerhetsrutiner. Tala med någon som ansvarar för fastigheten, för att ta reda på mer information.

I händelse av allvarlig sjukdom eller olycka är det viktigt att ha nödvändig kontaktinformation till hands (se Bilaga D för vår mall om deltagarnas registrering vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG). Följ lokala lagar för att bedöma allvaret av olyckan eller sjukdomen och transportera den/de som har påverkats till lämpligt sjukhus om nödvändigt. Om er stödgrupp har underåriga deltagare ansvarar ni för att kontakta och informera föräldrar eller vårdnadshavare omedelbart i händelse av sjukdomsfall eller olycka.

Avsnitt 4. Att driva er stödgrupp

A. Tillföra nya medlemmar

Vissa stödgrupper anser att det är viktigt att introducera eller kontrollera potentiella deltagare, för att säkerställa att de kommer passa in i gruppen. Frågor för att avgöra detta kan vara specifika för er grupp, men vi har sammanställt ett frågeformulär (se Bilaga E, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG) vilket kan vara till hjälp. Några frågor att beakta kan vara:

- » Frågor om demografi (ålder, kön etc.)
- » Kontaktinformation
- » Kontaktperson i händelse av olycksfall
- » Diabetesstatus
- » Motivation och mål
- » Medgivandeformulär

Det kan även vara till hjälp att tillhandahålla nya medlemmar med ett paket med viktigt informationsmaterial, såsom:

- » Informationsbroschyr
- » Aktivitetskalender
- » Gruppens regler
- » Viktig kontaktinformation
- » Karta och vägbeskrivning
- » Andra resurser som är viktiga i gruppen!

Att skapa goda relationer inleds så snart du träffar en ny medlem, oavsett om det inträffar under rekrytering eller introduktion. Människor vill känna att de blir hörda och förstådda, inte bara att de är personer med en sjukdom, utan en hela människor. Uttryck ett genuint intresse när ni frågar om deras hobby, familj, idrott, musik eller andra intressen.

Vissa människor vill veta mer om er, för att kunna skapa förtroendefulla relationer. Tala om era familjer, intressen och erfarenheter av diabetes, så mycket ni känner er trygga med, men säkerställ att fokus ligger på deltagarna. Ni kan även berätta för dem om egna utmaningar ni har haft i livet. Att visa att ni kan vara sårbara inger förtroende och gör det enklare att skapa meningsfulla relationer.

Kom även ihåg att följa lokala lagar och regler kring insamling och sparande av personlig information.

B. Fastställa gruppens regler

Grundläggande regler kan göra att deltagarna känner glädje och är engagerade. Gruppens grundläggande regler bör fastställas av gruppen och både gruppens ledare och deltagare ser till att de följs. Några grundregler att överväga är:

- » Var vänlig och kritisera inte andra
- » Diskussionerna är konfidentiella och lämnar inte rummet
- » Ställ inte personliga frågor, såvida inte tillåtelse har givits
- » Och många fler (Kurtz, 1997)

Grundreglerna bör ses över, för att säkerställa att de är relevanta och till hjälp. Gruppens medlemmar bör tillsammans fastställa de grundläggande reglerna och konsekvenserna om de inte följs. Diskutera med gruppmedlemmarna hur ni fastställer lämpliga regler samt när och hur en medlem kan uteslutas ur gruppen.

Viktiga budskap att framföra i gruppen

- » God klinisk vård är viktigt, men lika viktigt är individuella beteenden. Och individuella beteenden behöver stöd av familj, vänner, kamrater och samhället.
- » Ingen kan tvinga dig att ta hand om din diabetes, för det är helt upp till dig.
- » Gruppens medlemmar får inte ge medicinsk rådgivning till andra.

C. Målsättning

En målsättning bör vara grunden för stödgruppen. Vissa grupper vill fokusera på specifika medicinska mål såsom förbättring av hemoglobin som ett tecken på framgång. Några exempel på mål för självhantering av diabetes är:

Uppföljning av blodsocker

- » Testa blodsockernivån regelbundet enligt läkarens ordination.

Läkemedelsplan

- » Fråga läkaren varför dessa mediciner är viktiga för mig.
- » Tala med min grupp om oro att ta medicin eller insulin.

Hälsosam diet

- » Äta fem portioner med frukt och/eller grönsaker per dag.
- » Äta hälsosamma mellanmål på eftermiddagen och kvällen.

Motionera

- » Promenera minst 30 minuter på morgonen/kvällen minst fem dagar i veckan.
- » Välja att ta trapporna närhelst det är möjligt under dagens lopp.

Minska riskfaktorer

- » Sluta röka.
- » Kontrollera mina fötter varje dag innan jag går till sängs.

Friskvård

- » Använda yoga, stretching och meditation för att slappna av och hantera stress.
- » Finna orsaker till stress och implementera sätt att minska den.

Denna lista med mål är inte komplett, eftersom det finns många typer av mål er stödgrupp kan sträva efter. Målet för vissa grupper är helt enkelt att träffas regelbundet! Ett sätt att hjälpa deltagarna att sätta upp mål är att sammanställa handlingsplaner. En handlingsplan om diabetes är ett verktyg som personer med diabetes, stödgrupper och hälsovårdspersonal kan använda tillsammans, för att vägleda och samordna behandling och självhantering av diabetes. Handlingsplaner om diabetes hjälper patienter att sätta upp konkreta mål, följa data kring sin hälsa och dela information med människor som hjälper dem med deras diabetesvård. Deltagarna kan starta genom att välja ett eller två mål som de känner de kan uppnå och därefter ta specifika steg som hjälper dem att uppnå dessa mål. Se Bilaga I, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG, för ett exempel på handlingsplan som kan användas i er stödgrupp.

D. Tips för instruktörer/gruppledare

Det finns många sätt att förbereda instruktörer inför deras roll. Vissa organisationer erbjuder utbildning för instruktörer/gruppledare i stödgrupper, så kontrollera med lokala diabetesorganisationer för att se vad de erbjuder. Saker att överväga för gruppledare är:

Tips för instruktörer/gruppledare	
LYSSNA Människor behöver känna att de hörs och förstås.	FRÅGA Ställ frågor, för att uppmuntra människor att dela sina tankar och känslor.
VISA VÄGEN Föregå med gott exempel gällande beteenden och attityder som är önskvärda i gruppen.	FÖRSTÄRK Använd positiv förstärkning och uppmärksamma deltagare för deras bidrag.
BEKRÄFTA Bekräfta det sociala klimatet i samhället kring diabetes.	ANVÄND STYRKOR Uppmärksamma individuella styrkor och uppmuntra gruppens medlemmar att göra mer inom sitt respektive expertområde.
NOTERA Notera dina känslor och andra människors känslor och var uppmärksam på dessa känslor. Tillåt att deltagarna att vara oeniga, men ingrip vid behov.	FÖLJ UPP Kontakta gruppens medlemmar regelbundet (efter tillstånd). Människor gillar när andra följer upp med dem.
FOKUS Fokus bör ligga på gruppens deltagare, deras upplevelser och deras oro, inte om din egen personliga resa.	STÖD Efterfråga stöd från diabetesexperter och lokal hälsovård vid behov.
VAR DÄR En av de viktigaste sakerna är att finnas där för sina kamrater. Din tid är din största tillgång.	

För mer information läser du Bilaga G, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG, för en beskrivning av gruppledarens roll.

Lyssna sympatiskt och var inte dömande, utan var hjälpsam.

Vänlighet är ett måste!"

- Lion Anne Bowles, diabetesinformatör i Mijas La Cala Lions Club

E. Saker gruppleddaren bör undvika

- » Tala mer än gruppens medlemmar.
- » Avfärda deltagarnas känslor som inte särskilt viktiga ("Många människor har det värre än du." "Vad har du för något att vara ledsen över?").
- » Vidarebefordra information till gruppen som har erhållits i förtroende.
- » Göra så att deltagare känner sig ledsna över sina val och/eller beteenden.
- » Utöva påtryckningar på deltagare att göra förändringar de inte är redo att göra.
- » Försöka skrämman deltagare att göra förändringar.
- » Tro att du alltid vet vad som är bäst för gruppens medlemmar.
- » Dela information som inte är korrekt (du behöver inte veta allt, men säkerställ hur du kan inhämta tillförlitlig information).
- » Rekommendera medicinsk behandling eller ge medicinsk rådgivning.

Viktiga budskap

- » Vissa organisationer erbjuder utbildning för instruktörer/gruppleddare i stödgrupper, så kontrollera med lokala diabetesorganisationer för att se vad de erbjuder.
- » Att vara en bra gruppleddare är inte lätt. Att leda en grupp är något man lär sig över tid och förbättras med utbildning och genom att öva.

Avsnitt 5. Att upprätthålla er stödgrupp om diabetes

A. Identifiera framgångar och möjliga förbättringar

I allmänhet kan man säga att ett bra sätt att mäta stödgruppens framgångar är att undersöka hur många som deltar i möten. Om er grupp har upprätthållit eller ökat antal deltagare är det sannolikt att gruppen är framgångsrik! Ett av de bästa sätten att mäta framgångar i stödgrupper om diabetes är att låta deltagarna besvara enkäter. Förenkäter kan distribueras till nya deltagare, för att mäta intresse, motivation och lägga grunden till framtida enkäter. Fortlöpande enkäter kan genomföras då och då, för att mäta deltagarnas tillfredsställelse och identifiera framsteg. Titta på Bilaga E och F, vilka du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG, för att finna exempel på enkäter.

B. Att göra mellan gruppens möten

Att engagera gruppens medlemmar mellan möten är en viktig strategi för gruppledare, för att upprätthålla deras motivation och att förstärka fördelarna med gruppmöten. Dessa små förbättringar kan hjälpa till att säkerställa att gruppen har hög närvaro vid möten på lång sikt.

Engagera deltagare

- » Även korta telefonsamtal, sms, röstmeddelanden och mejl är tillräckligt att ge gruppens medlemmar en känsla av trygghet och att någon tar hand om dem.
- » Uppmuntra deltagarna att samarbeta två och två enligt de kriterier de har kommit överens om, till exempel geografisk närhet, liknande intressen, samma ålder etc.
- » Genomför hembesök hos gruppmedlemmar som har utmaningar (under ledning av en eller två personer).

Engagera hela gruppen

- » Skapa slutna chattar och grupper i sociala medier, för att främja kommunikation mellan möten. Uppmuntra deltagarna att dela frågor, egna erfarenheter, milstolpar som har nåtts, framgångar, utmaningar etc.
- » Sätt upp gruppmål med priser och/eller erkänsla att dela ut vid nästa möte.

C. Hantera problem

Problem kommer oundvikligen att uppstå när en grupp människor med olika personligheter samlas. Några av de problem ni kan ställas inför är:

Närvaro/Struktur

- » Frånvaro: Medlemmar som är frånvarande försvårar konversationer. Om närvaron är anmärkningsvärt låg uppmuntras att ni kontaktar alla deltagare, för att ta reda på underliggande orsaker och justera gruppens verksamhet i enlighet med dem.
- » Gruppens sammansättning: Om gruppen består av en blandning av diabetestyper, ålder eller sjukdomsstatus kan det finnas medlemmar som upplever konflikter på grund av olikheter. Återigen, det är viktigt att vara uppmärksam och att tala med medlemmarna, för att se hur gruppen kan justeras baserat på de behov de har uttryckt.
- » Deltagande av andra än medlemmar: Vissa medlemmar kanske vill ta med sig vänner, partner eller andra personer. Det är viktigt att fastställa en policy för personer inte är medlemmar, för att undvika konflikter. Om det finns intresse bland gruppens medlemmar att ta med familj och/eller vänner kan ett separat evenemang vara en bra möjlighet att tillgodose detta behov.
- » Mångfald: Mångfald bland gruppens medlemmar kan vara både till fördel och nackdel. Mångfald gällande samhällsklass, etnicitet, kön, sexuell läggning, nationalitet, språk och religion kan tillföra olika perspektiv, men samtidigt potentiella konflikter mellan deltagare med olika bakgrund. Gruppledare bör sträva efter att skapa en inkluderande miljö för alla deltagare samt belysa de egenskaper och intressen de har gemensamt.

Konversation

- » Dominerar konversationer: Det vanligaste problemet är när en gruppmedlem dominerar konversationerna och tar upp en oproportionerlig del av gruppens tid. Det är viktigt att uppmuntra alla deltagare att bidra till konversationerna och därmed undvika att vissa personer dominerar dem. I de flesta är fall dominans under konversationer oavsiktligt, men kan ändå leda till konflikter senare. Överväg att ha en mikrofon eller ett föremål som indikerar att endast den personen som håller i den/ det kan tala just då (Winters och America, 2014).
- » Tävling mellan deltagare: Ett vanligt problem i stödgrupper om diabetes är tävling mellan deltagare om vem som lider mest och som därmed bör erhålla mest sympatier från gruppen. Gruppledarna bör påminna gruppen om att deltagarnas upplevelser är unika samt att det inte är till hjälp att jämföra sitt lidande med någon annans.
- » Tystnad i gruppen eller låg intensitet i konversationerna: Trots att konversationerna initieras av gruppen eller gruppledaren kan det bli så att endast ytliga ämnen diskuteras. Det bästa sättet att råda bot på detta är att uppmuntra till öppna och ärliga diskussioner, så att deltagarna känner sig trygga att tala om svåra ämnen. För att stärka kamratskapet i gruppen kan ni överväga att genomföra några stärkande gruppövningar. Se Bilaga H, vilken du finner via följande länk lionsclubs.org/sv/DPSG, för en lista med stärkande gruppaktiviteter.
- » Brott mot sekretess: Gå igenom gruppens fastställda regler, konsultera lokala lagar och regler samt bedöm om personen i fråga bör uteslutas ur gruppen.

Tekniker att leda vid problematiska beteenden

Beteende	Möjlig förklaring	Svar
Pratar för mycket	Kan vara välinformerad eller alltför ivrig	» Svara inte på ett sarkastiskt eller uttröttande sätt » Sakta ner dem med utmanande frågor
Argumenterar mycket	Stridande personlighet, emotionellt laddad fråga	» Reagera inte i ilska » Inhämta åsikter från andra och gå vidare » Tala med dem under en paus och inhämta kunskap
Alltför hjälpsam	Försöker hjälpa eller försöker exkludera andra	» Ställ frågor till andra » Tacka dem och föreslå att låta andra hjälpa till
Långpratare	Fokuserar inte på ämnet	» Tacka dem, repetera relevanta punkter, gå vidare » Bekräfta intresse och skapa nytt fokus » En sista möjlighet — titta på klockan
Olika personligheter	Två eller fler medlemmar passar inte ihop	» Notera vad de är oense om, minimera om möjligt » Skapa uppmärksamhet kring dagordningen
Sidopratare	Kan vara relaterat, kan vara personligt	» Fråga personen om det som just framfördes och efterfråga deras svar » Stå bakom dem
Otydlig	Saknar förmåga eller självförtroende att uttrycka sina tankar	» "Låt mig repetera det..." » "Om jag har förstått dig rätt..."
Felaktig kommentar	Missförstår ämnet, egen agenda	» Hantera försiktigt, undvik att genera dem » Be att de fokuserar på ämnet
Vägrar att delta	Uttråkad, osäker, överlägsen, ointresserad	» Skapa intresse, genom att fråga vad de tycker » Ärlig och subtil erkänsla

Utbrändhet eller trötthet

- » Instruktörer/Gruppledare: Ledarroller tillför ytterligare arbete, vilket kan leda till utbrändhet eller trötthet. Det är viktigt att dela upp arbetsbördan innan utbrändhet/trötthet uppstår, så uppmuntra gruppledaren att be om hjälp. Även som värd kan du vara utsatt för utbrändhet/trötthet. Minska risken för utbrändhet/trötthet, genom att justera dina förväntningar, fira framgångar, lära dig att säga nej och att undvika källor till stress.

Vanliga utmaningar för gruppledare:

- » Orimliga känslor av ansvar för deltagarnas framgångar
- » Frustration över deltagare som inte visar resultat som förväntat
- » Alltför mycket involverad i deltagarnas problem
- » Svårighet att skapa förtroende bland deltagarna
- » Deltagarna avvisar erbjudanden om stöd
- » Skillnader i kultur, språk, ålder och social bakgrund

Tecken som indikerar utbrändhet:

- » Känner sig emotionellt, fysiskt och mentalt trött
 - » Kan inte uppleva någon samhörighet med deltagarna
 - » Känslor av negativitet under den tid man leder gruppen
 - » Ifrågasätter om din roll verkligen uppskattas
 - » Känslor av misslyckande eller lågt självförtroende
 - » Känslor av frustration, hjälplöshet och hopplöshet
- » Medlemmar: På liknande sätt som för ledarnas utbrändhet är det viktigt att uppmuntra deltagarna att efterfråga hjälp, justera sina förväntningar, dela det de känner sig trygga med att dela och fira framgångar, för att minska risken för utbrändhet.

Medlemmarnas konflikter: När människor blir upprörda under stödgruppens möten kan detta orsaka stress i gruppen och bland dess medlemmar. Uppmuntra upprörda medlemmar att träffa gruppledaren eller värden istället för att vara arg på gruppens deltagare. Om deras ilska är omfattande bör gruppens struktur undersökas och justeras i enlighet med detta (Kurtz, 1997).

D. Resurser för stödgrupper om diabetes

Denna resurs har tagits fram för att hjälpa er stödgrupp, men lokala diabetesorganisationer är experter på diabetes i ert område. För ytterligare information som inte finns med i denna arbetsbok kontaktar du en lokal diabetesorganisation. För ytterligare resurser från Lions Clubs International som kan vara till hjälp i er stödgrupp klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/resources. Dessa resurser omfattar:

Stödgrupper om diabetes - Projektplanerare

Denna [projektplanerare](#) sammanfattar informationen i denna arbetsbok samt ger grundläggande tips om att starta, driva och förbättra stödgrupper om diabetes. För mer information besöker du webbsidan med projektplanerare via följande länk lionsclubs.org/sv/service-project-planner.

Vägledning om insamling

Denna [vägledning](#) kommer hjälpa dig att tänka igenom och planera inför två av de vanligaste typerna: Insamling på nätet respektive lokalt insamlingsevenemang. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/service-toolkit.

Faktablad om diabetes

Dessa [faktablad](#) visar viktig statistik om diabetes per område och land. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/diabetes-fact-sheets.

Vägledning om att skapa lokala partnerskap

Denna [vägledning](#) kommer att förbereda klubben på ett partnerskap samt visar hur man kan finna och kontakta potentiella partner. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/service-toolkit.

Inrapportering av hjälpinsatser i MyLion®

Att inrapportera era hjälpinsatser i MyLion® gör det möjligt för er att fira framgångar i er stödgrupp om diabetes! När ni har inrapporterat era hjälpinsatser kvalificerar klubben till utmärkelser och andra typer av erkänsla. Att inrapportera era hjälpinsatser gör det möjligt för oss att mäta vår globala påverkan, identifiera bästa sätt att arbeta tillsammans, skapa uppmärksamhet kring det enastående arbete som Lions och Leos utför samt säkerställa att klubbens hjälpinsatser stöds på bästa sätt. För mer information klickar du på följande länk myapps.lionsclubs.org.

E. Sammanställ en successionsplan

För att säkerställa att stödgruppen förblir aktiv under många år bör gruppledare skapa en rutin för hur gruppmedlemmar kan bli potentiella gruppledare. Även om din plan är att du ska leda stödgruppen under många år måste du så småningom skapa en plan för hur andra kan ta över ledarskapet. Denna kan starta med att finna personer som hjälper dig med möteslogistik, till att leda gruppen tillsammans med dig och till sist överta ledarskapet eller att starta en ny stödgrupp med nya medlemmar. Gör ditt bästa för att finna deltagare som har den förmåga och de färdigheter som krävs för att bli gruppledare i framtiden.

Avsnitt 6. Möjligheter för deltagare och nästa steg

Deltagare i stödgrupper om diabetes kan ha nytta av att vara medlemmar i Lions. När man blir medlem i Lions blir man en del av ett globalt nätverk med frivilliga som arbetar tillsammans för att göra skillnad. Här är bara några av de fina fördelar de kan förvänta sig:

A. Medlemskap

Gå med i en grupp som gör goda insatser: Det finns mer än 48 000 klubbar runtom i världen. Var och en av dem är fylld med medlemmar som du, vilka har bestämt sig för att göra insatser och hjälpa andra. Lions och Leos skapar unika vänskapsband och meningsfulla kontakter som kan bestå ett helt liv.

Sätter ledaregenskaper i arbete: Våra klubbar är en utmärkt plats att utveckla dina ledaregenskaper och sätta dem i arbete. Varje klubb erbjuder möjligheter att leda och dessutom finns högklassig utbildning från vår globala organisation.

Tillgång till ett globalt stödsystem: Varje medlem och varje klubb stöds av vår internationella organisation. Lions Clubs Internationals medarbetare vid det internationella huvudkontoret arbetar fortlöpande med verktyg och teknologi som stärker hjälpinsatserna. Anslag från Lions Clubs International Foundation (LCIF) stärker Lions och Leos samt ökar påverkan för deras hjälpinsatser.

Upplev känslan i hjälpinsatser: I hjärtat för Lions finns ständigt en uppgift: Hjälpinsatser. Att ge av sin tid och sin energi är ett fantastiskt sätt att hjälpa till i samhället. Samtidigt skapar det en härlig känsla för dig, vilken kan spridas och ha positiv påverkan i ditt liv samt på hur du tar dig an världen.

B. Planera ytterligare diabetesprogram

Lions och Leos hjärtan slår för hjälpinsatser. Sedan 1917 har vårt mål att bringa god hälsa och hopp till mänskligheten aldrig vacklat. Hjälpinsatser är vår resa! När vi hjälper växer vi. Försöker er stödgrupp om diabetes att hjälpa människor i samhället som lever med diabetes? I Lions Clubs International finns flera program er grupp kan bli involverad i!

Lions insatser för diabetesinformation: Detta är en familjevänlig aktivitet med hög synlighet som främjar diabetesinformation, utbildning och betydelsen av motion bland både barn och vuxna som befinner sig i riskzonen att utveckla diabetes. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/strides.

Diabetesläger: Programmet om diabetesläger består av dagläger, övernattningsläger samt internationella läger och utbytesprogram. Intresserade ungdomar upptäcker tillgängliga läger genom våra klubbar och klubbarna bidrar genom att bidra av sin tid, insamling och/eller att samordna läger. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/diabetes-camps-program.

Undersökning om diabetes typ 2: En undersökning om diabetes typ 2 är ett evenemang på en dag som tillhandahåller utbildning om diabetes, information och undersökningar, till exempel kan allmänheten remitteras till vård. Projektets organisatörer samarbetar med hälsovårdspersonal, för att avgöra vilka undersökningsmetoder och utrustning som bör användas. För mer information klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/type2.

Ansök om ett LCIF-anslag: LCIF har flera olika typer av anslag som hjälper Lions och Leos att hjälpa till i det lokala samhället och i världen. I decennier har LCIF bidragit till insatser inom fokusområdena syn, katastrofhjälp, ungdomar och humanitära frågor. För mer information om anslag som kan sökas klickar du på följande länk lionsclubs.org/sv/lcif-grants-toolkit.



Avsnitt 7. Källor

Vad är diabetes. (n.d.). Inhämtad den 17 februari 2020 från <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Diabetesprevention och prediabetes. (n.d.). Inhämtad den 17 februari 2020 från <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) Skapa program med stödgrupper för att hantera kroniska sjukdomar: Sju modeller för framgång. California Health Care Foundation.

Vad är kamratstöd? (n.d.). Inhämtad den 20 maj 2020 från <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

Internationella diabetesfederationen. IDF Diabetesatlas, 9:e utgåvan. Bryssel, Belgien: 2019. Tillgänglig på: <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Sociala faktorer av diabetes typ 2 och hälsa i USA. *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. Kamratstöd i komplexa hälsobeteenden vid prevention och sjukdomshantering med speciella referenser till diabetes: Systematiska översikter. *Klinisk diabetes och endokrinologi*. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). Förbättra kamratstöd. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Sociolekologiska perspektiv för barn och vuxna populationer*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). Påverkan av socialt stöd på utfall bland vuxna patienter med diabetes typ 2: En systematisk översikt. *Aktuella diabetesrapporter*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Självhjälp och stödgrupper: En handbok för praktiserande läkare*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). Behov av mötesrutiner: Konceptualisera den öppna gruppen. *Socialt arbete med grupper*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). *Skapa stödgrupper: En handbok för gruppleadare och deltagare*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *Det mänskliga bandet: Stödgrupper och ömsesidig hjälp*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Använda samtalscirklar i klassrummet*. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, April 1). Tips för att driva en framgångsrik grupp. Inhämtad den 20 februari 2020 från <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). Vägledning för stödgrupper om sorgearbete: Starta och leda stödgrupper om sorgearbete. Companion Press.

Vägledning om att leda stödgrupper. (2016). Vägledning om att leda stödgrupper. Inhämtad från [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). "Det är för oss – nykomlingar, HBTQ-personer och HIV-positiva personer. Du känner dig fri att vara": En kvalitativ studie som utforskar deltagande av sociala stödgrupper i Afrika och Karibiska havet bland lesbiska, homosexuella, bisexuella och transpersoner samt flyktingar i Toronto, Kanada. BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Påverkan av en stödgrupp för unga kvinnor med funktionsnedsättning om känsla av tillhörighet. Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effekt av kamratstödande grupper på internet avseende psykosocial justering för cancer: En slumpmässig studie. British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.