



Jasmiina olisi kaivannut itse tukea silloin, kun hän sairastui.



Margit Eerola sanoo, että kummitoiminta haluttaisiin laajentaa koko Suomeen, joten lisää kummeja tarvitaan.

Kummi antaa tukea, jota itsekin murkkuna kaipasi

Kymmenkunta nuorta aikuista tyypin 1 diabeetikkoa matkasi elokuussa Diabeteskeskukseen Tampereelle kummien pilottikoulutukseen. Näin sai alkunsa Ykkösklubi eli nuorten ykköstyypin diabeetikkojen ryhmätoiminta.

seuraamaan tapausta, jossa homma ei ole ollut aivan hanskassa.

- Jos sellaisia nuoria voisi auttaa, Juho perusteli osallistumisestaan.

22-vuotiaalla **Jasmiinalla** tyypin 1 diabetes todettiin kaksi vuotta sitten.

- Olisin kaivannut tukea silloin, kun itse sairastuin. Ajattelin että tämä olisi tosi helppo tapa antaa tukea ja saada myös vertaistukea muilta diabeetikoilta, tamperelaisopiskelija kertoi.

Vielä pääsee mukaan

Ykkösklubin vertaistuen ryhmänohjaajien pilottikurssi on saanut jo jatkoa.

- Aika kivalta alkaa näyttää. Espoossa on alkamassa Ykkösklubin toiminta, Turussa toiminta on alkamassa tammikuussa. Porissa on tehty alustavia selvityksiä, ja Jyväskylään on oltu yhteydessä, Diabetesliiton Yksi elämä -hankkeiden projektisuunnittelija **Margit Eerola** raportoi pilottikurssin jälkeen.

Eerola kannustaa nuorten diabeetikoiden kummitoiminnasta kiinnostuneita 20–30-vuotiaita diabeetikoita ja nuoria ykköstyypin diabeetikoita hoitavia yksiköitä ottamaan yhteyttä. Kummitoiminta haluttaisiin laajentaa ympäri Suomen ja liittää osaksi nuorten diabeteksen hoitoa.

Ykkösklubin pilottikurssin ryhmänohjaajat koulutettiin nuorten akatemian Mahis-konseptilla. Nuoriso-ohjaaja ja Nuorten akatemian kouluttaja **Sanna Piispanen** kouluttaa vapaaehtoisia Mahis-kouluttajia, jotka haluavat perustaa ryhmän vaikeassa elämäntilanteessa oleville nuorille.

- Mahis-koulutuksessa käsitellään ohjaajan roolia, omia asenteita ja jaksamista, projektin vetämistä. Paljon tehdään itse ja kokeillaan, Piispanen kertoo. ○

Katso Ykkösklubista kertova video ja nuorten haastattelut osoitteessa diabetesliitto.dreambroker.com.

Meidän Diabetesliitto

Suomen Diabetesliitto on diabetesta sairastavien, heidän läheistensä ja diabetesammattilaisten yhteisö. Toimimme monipuolisesti: paikallisesti, valtakunnallisesti ja verkossa. Meiltä saa apua ja tukea. Vaikutamme, meitä arvostetaan ja kuunnellaan diabetesasioissa.

Olethan jo mukana?



Liitto koostuu

108 diabetesyhdistyksestä ja neljästä ammatillisesta järjestöstä. Tietoa toiminnasta ja tapahtumista: www.diabetes.fi/diabetesliitto, www.diabetes.fi/tapahtumat
Tee aloite, ideoidaan yhdessä!
03 2860 111 / järjestösuunnittelijat
jarjestoosasto@diabetes.fi

Diabetes-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa, ja vuosikerta maksaa jäsenille vain 14 euroa – muille 40 euroa.

Uudet jäsenet saavat liittymisvuoden lehdet lahjana!
Jäseneksi liittymiset, Diabetes-lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset www.diabetes.fi/liity
03 2860 235 tai 03 2860 231
jasenasiat@diabetes.fi

Diabetesliitto julkaisee oppaita diabeteksen hoidon tueksi.

Myös keittokirjoja.

Tutustu valikoimaan www.diabetes.fi/d-kauppa tai kysy lisää 03 2860 111
materiaalitulaukset@diabetes.fi

Diabetesliiton verkkopalvelu on ohittamaton diabetestiedon ja vertaistuen osoite

www.diabetes.fi
www.facebook.com/diabetesliitto
www.facebook.com/diabeteslehti
www.facebook.com/inspis

Syy ryhtyä murkkuikäisten diabeetikkojen kummiksi oli kaikilla kurssilaisilla hyvin samanlainen. Halu auttaa.

- Olen itsekin diabeetikko, ja olisin kaivannut murrosiässä vertaistukea, mutta sitä ei ollut. Tai oli mutta ei oikeanlaista. Vertaistukea sai, mutta ehkä vähän vääriltä ihmisiltä ja väärää kautta. Nyt ehkä itse viisaampana osaan auttaa muita, 20-vuotias **Sanna Porista** kertoi.

Helsingissä asuva 24-vuotias **Juho** selvisi oman murrosikänsä ja tyypin 1 diabeteksen yhdistelmästä melko hyvin. Lähipiirissä hän on sen sijaan joutunut



Ykkösklubin kummitoiminta

- + 14–17-vuotiaille tyypin 1 diabeetikoille suunnattua vertaistukea.
- + Ryhmänohjaajat eli kummit ovat 20–30-vuotiaita tyypin 1 diabeetikoita.
- + Pilottikurssi järjestettiin elokuussa Diabeteskeskuksessa.
- + Ensimmäiset kummit aloittivat lokakuussa Jorvin sairaalassa.
- + Idea saatu nuorilta, Diabetesliiton Yksi elämä -hanke.
- + Lisätietoja: margit.eerola@diabetes.fi