

## Ung til ung mentorforløb

Når du som ung får diabetes, er der ofte meget, du skal forholde dig til, og du går måske rundt med en masse spørgsmål og usikkerheder. Mange unge med diabetes finder det rart at tale med andre unge i samme situation, der kender til de svære tanker, følelser og oplevelser, der kan følge med et liv med diabetes. I et ung til ung mentorforløb får du mulighed for at mødes og tale med en lidt ældre mentor, der selv har type 1-diabetes, og som i dag lever et godt liv med diabetes.

“Det føltes som om, jeg var den eneste, der havde den sygdom, indtil jeg fik Nicoline som mentor. Stinne 11 år

“Det giver en fantastisk mulighed for at snakke om de ting, man ikke kan snakke med sine forældre eller sine venner om, da de ikke har helt samme forståelse. Mie 22 år, mentor

### Hvem er mentorerne?

Mentorerne er engagerede frivillige, der alle har erfaringer med et ungdomsliv med diabetes. Gennem uddannelse og sparring bliver de klædt på til:

- At lytte til det, der fylder for dig
- At hjælpe dig til at finde *din vej* til et bedre liv med diabetes
- At støtte dig i at få overblik over egne styrker
- At give dig tips og tricks til et godt ungdomsliv med diabetes.

### Idéer til, hvad du kan lave sammen med din mentor:

- Tage på café og måle blodsukker
- Dyrke sport eller spille spil
- Tale om hvordan det er at have diabetes

- Tale om fritidsinteresser og venner
- Og meget mere.

### Forløb

I et mentorforløb mødes du typisk med din mentor hver 14. dag i 4-6 måneder. Møderne vil vare et par timer alt efter dit behov, og det er op til dig og din mentor, hvordan I vil bruge tiden.

- 1 Kontakt via mail eller telefon
- 2 Møde med aktivitetsleder og mentor
- 3 Løbende møder med mentor fysisk eller via telefon (Forløb op til 6 måneder)
- 4 Afsluttende møde med aktivitetsleder og mentor.

### Det første møde

Du møder din mentor første gang sammen med en frivillig aktivitetsleder. Her taler I om ønsker og forventninger til forløbet, og du kan stille alle de spørgsmål, du vil. Formålet med mødet er, at du lærer din mentor at kende, og at I sammen taler om, hvor længe jeres forløb skal vare, og hvordan I vil bruge tiden. Du er velkommen til at tage dine forældre med til mødet.

### Tilmeld dig

Ønsker du at få en mentor, eller er du nysgerrig på at høre mere, er du meget velkommen til at sende en mail til [mentor@diabetes.dk](mailto:mentor@diabetes.dk) eller ringe til os på telefon 66 12 90 06.

Vi passer på dine personoplysninger.  
Læs mere på [diabetes.dk/privatlivspolitik](http://diabetes.dk/privatlivspolitik)

**Diabetesforeningen** arbejder på at sikre et godt liv for mennesker med diabetes. Vi støtter forskning i både forebyggelse og helbredelse, og vi taler din sag over for landets politikere.

### Som medlem af Diabetesforeningen får du adgang til:

- Faglige foredrag, kurser, motivationsgrupper og frivilligt foreningsarbejde
- Adgang til netværk med ligesindede
- Medlemsbladet **Diabetes** fire gange om året
- Medlemstilbud på kogebøger, motionsredskaber og mange andre rabatter på [netbutik.diabetes.dk](http://netbutik.diabetes.dk)
- Diabetesrådgiverne – et panel af socialrådgivere, diætister, sygeplejerske og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes, og som kan hjælpe dig med at få svar på dine spørgsmål
- Rabatter på forsikringer, bl.a. pumpeforsikring og udvidet dækning på ulykkesforsikringen.

Læs mere på [diabetes.dk/medlemsfordele](http://diabetes.dk/medlemsfordele)

Diabetesforeningen  
Stationsparken 24, st.tv.  
2600 Glostrup  
Telefon 66 12 90 06  
[info@diabetes.dk](mailto:info@diabetes.dk)



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

Mentorordningerne er en del af den nationale diabetes-handlingsplan, der er støttet af Sundhedsstyrelsen.

# Få en mentor med erfaring med type 1-diabetes

1. oplag | Juni 2019 | 500 stk. | Clausen Grafisk, Odense

Er du **under 18 år** med diabetes, eller er du **forælder** til et barn med diabetes? Og har du lyst til at dele dine tanker og bekymringer med en person i samme livssituation?



# Diabetesforeningen tilbyder flere mentorordninger

- **Forældre til forældre mentorforløb til dig, der er forældre til et barn med diabetes**
- **Ung til ung mentorforløb til dig, der er mellem 10-17 år og har diabetes**

Formålet med mentorordningerne er at hjælpe familier til en bedre hverdag med diabetes.

Det er gratis at få en mentor, og mentorordningerne er åbne for alle.



## Forældre til forældre mentorforløb

Når dit barn får diabetes, påvirker det alle i familien, og der er meget, I skal forholde sig til. Som forældre er du måske frustreret over jeres nye livssituation og bekymret for fremtiden. Mange forældre til børn med diabetes har glæde af at møde ligesindede, der kan give følgeskab i de svære tanker og følelser, der kan fylde i et liv med diabetes. I et forældre til forældre mentorforløb får du mulighed for at mødes med en mentor, der har stor erfaring som forældre til et barn med diabetes, og som i dag lever et godt hverdagsliv med diabetes.

### Hvem er mentorerne?

Mentorerne er engagerede frivillige, der alle har et personligt kendskab til et familieliv med diabetes. Gennem uddannelse og sparring bliver de klædt på til:

- At lytte til det, der fylder for dig
- At hjælpe dig til at finde *din families* vej til et bedre liv med diabetes
- At hjælpe dig til at få overblik over ressourcer og handlemuligheder.

### Idéer til, hvad du kan lave sammen med din mentor:

- Udveksle erfaringer om et familieliv med diabetes
- Tale om samarbejde med daginstitutioner og skoler
- Arrangere spisning eller andre hyggelige aktiviteter med jeres familier, så børnene får mulighed for at møde hinanden
- Og meget mere.

### Forløb

I et mentorforløb mødes du som udgangspunkt med din mentor hver 14. dag i 4-6 måneder. Møderne varer typisk et par timer alt efter dit behov, og nogle møder kan foregå over telefon. I aftaler selv, hvornår I vil mødes, og hvordan I vil bruge tiden.

- 1 Kontakt via mail eller telefon
- 2 Møde med aktivitetsleder og mentor
- 3 Løbende møder med mentor fysisk eller via telefon (Forløb op til 6 måneder)
- 4 Afsluttende møde med aktivitetsleder og mentor.

### Det første møde

Du møder din mentor første gang til et møde sammen med en frivillig aktivitetsleder fra Diabetesforeningen. Her taler I om dine ønsker og forventninger til forløbet. Formålet med mødet er, at du lærer din mentor at kende, og at I sammen taler om, hvor længe jeres forløb skal vare, og hvordan I vil bruge tiden.

En mentor er en person, der lever med diabetes tæt inde på livet, som kan give dig følgeskab i det svære og inspirere dig til et godt hverdagsliv med diabetes

### Tilmeld dig

Ønsker du at blive en del af en af vores mentorordninger, eller er du nysgerrig på at høre mere, er du meget velkommen til at sende en mail til [mentor@diabetes.dk](mailto:mentor@diabetes.dk) eller ringe til os på telefon 66 12 90 06.

Vi passer på dine personoplysninger.  
Læs mere på [diabetes.dk/privatlivspolitik](http://diabetes.dk/privatlivspolitik)