

Nuorten toiminta

Munan nuorten toimintaan ovat tervetulleita munuais- ja maksasairautta sekä rakkoeekstrofiaa sairastavat ja elinsiirron saaneet 12–17-vuotiaat nuoret ympäri Suomea.



Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

2 3
GAS



Tule mukaan nuorten tapaamisiin

Muman nuorten tapaamisissa on tärkeintä hauskanpito. Tapaamisissa näkee vanhoja ystäviä ja niistä voi löytää uusia kavereita. Tapaamisiin voi tulla vain kuuntelemaan, omista asioista ei ole pakko puhua. Kokemuksia sairaudesta voi jakaa yhteisen hauskanpidon lomassa. Jokaisessa nuorten tapaamisessa on nuorten turvallisuudesta ja muun muassa lääkkeiden ottamisesta huolehtimassa lastensairaanhoitaja.

Miksi sun kannattaa lähteä mukaan Muman nuorten toimintaan?

- *Saat tapaamisista uusia kavereita.*
- *Tapaat vanhoja ystäviä.*
- *Voit jakaa omia kokemuksiasi ja kuulet toisten sairauksista ja sairaalokokemuksista.*
- *Pääset tutustumaan uusiin paikkoihin ja kokemaan uusia seikkailuja.*
- *Pääset harjoittelemaan vastuunottamista omista lääkkeistäsi ja itsestäsi muutenkin.*

Mitä Muman nuorten tapaamisissa tehdään?

Nuorten tapaamisissa on käyty Pärnussa, Ahvenanmaalla, Tallinnassa ja Kolmårdenissa Ruotsissa. Suomessa on seikkailtu muun muassa Elämä lapselle -konsertissa ja seikkailupuistoissa. Tapaamisissa on tutustuttu kosmetologin avulla omaan ihonhoitoon, ratsastettu, liikuttu monipuolisesti, kokeiltu musiikin tekemistä, uitu ja saunottu. Ennen kaikkea jokainen on saanut toiminnasta uusia ystäviä ja mahtavia kokemuksia.

Lisätietoja liiton nuorten toiminnasta www.muma.fi/nuoret

"Luulin aluksi, että vertaistukileirillä ei tehdä muuta kuin istutaan piirissä ja kuunnellaan toisten tarinoita ja avautumisia sairauteen liittyen. Semmoinen toiminta ei oikein innoistanut mua. Vasta seuraavana vuonna uskalsin lähteä mukaan (onneksi). Sain leirillä paljon uusia kavereita ja kokemuksia."

Tyttö, 13 vuotta

"Olen pystynyt Muman kavereiden kanssa keskustelemaan sairautestani ja jakamaan kokemuksia, niin iloisia asioita kuin huolestuttavakin asioita."

Tyttö, 16 vuotta

"Olen saanut munuaissiirron ja joutunut sitä ennen käymään dialyysissä."

Tyttö, 16 vuotta

"Kun olin Ruotsin matkalla, sain sieltä paljon uusia kavereita. Minulla on ollut vain hyviä kokemuksia nuorten tapaamisista. Olen saanut keskustella toisten nuorten kanssa sairauksista ja minun on helppo puhua toisille sairaille nuorille omista asioistani."

Tyttö, 12 vuotta

"Näen kavereita, joita en muuten näkisi paljon."

Poika, 15 vuotta

"Olen päässyt tutustumaan uusiin paikkoihin. Kävimme Pärnussa, joka oli uusi kiva kaupunki yhdessä kokea."

Poika, 15 vuotta

"Pääsen pois kotoa, pois myös koulutehtävien parista."

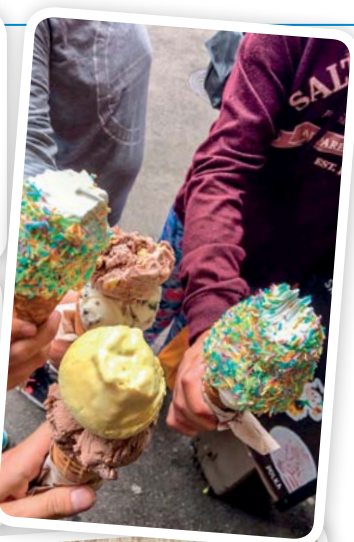
Poika, 13 vuotta

"Tutustuin paremmin uuteen ystävään Pärnun matkalla ja sain uuden parhaan ystävän samalla. Reissu oli yksi elämäni parhaimmista, kun sai olla kavereiden kanssa, uida, syödä hyvin, shoppailla ja kierellä ympäri Pärnun kaupunkia ja rantoja."

Tyttö, 15 vuotta

"Oli hieno nähdä uusia kavereita. Mun mielestä oli kiva päästä Ruotsiin ja oli tosi turvallista, vaikka jännitti alkuun."

Tyttö, 14 vuotta



Kumminuori on apuna ja tukena

Kumminuori on itse kokenut munuais- tai maksasairauden ja on iältään noin 18–22-vuotias. Kumminuori on itse sinut sairautensa kanssa, hän on osallistunut Munuais- ja maksaliiton kumminuoren koulutukseen ja on sitoutunut toimimaan vapaaehtoistehtävässään. Toimintaan sitoudutaan aina vuodeksi kerrallaan.

Kumminuoret ovat mukana kehittämässä Munuais- ja maksaliiton nuorten toimintaa. Liiton nuorten vertaistapaamisissa on aina vähintään yksi kumminuori mukana. Kumminuori on tapahtumissa toisia nuoria varten. Kumminuoret ovat ohjaajien työtovereita ja yhdessä kaikkien kanssa rakentuu aina kaikkien aikojen vertaistapaaminen. Kumminuori voi myös käydä tapaamassa munuais- tai maksasairautta sairastavaa nuorta sairaalassa.

Kumminuoren ei tarvitse olla täydellinen tai hallita kaikkea vaan hän on ennen kaikkea innostaja, ja heittäytyy omalla persoonallaan mukaan toimintaan. Tärkeintä on, että kumminuori huomioi kaikki mukanaolijat.

Kumminuoren rooleja vertaistapaamisissa

- ohjaajan oikea käsi, apuohjaaja
- omien kokemusten ja tarinoiden jakaja
- kannustaja, rohkaisija
- kaveri
- kuuntelija
- samaistumismalli
- leikittäjä
- apuohjaaja

Haluatko mukaan kumminuoreksi?

Kumminuoria koulutetaan vuosittain.

Ota yhteyttä!

Marjukka Miettinen marjukka.miettinen@muma.fi, 040 5240 674.



Vanhemmille

Miksi vanhempien kannattaa kannustaa nuorta mukaan Muman vertaistapaamiseen? Mitä nuori hyötyy niistä?

- turvallinen ympäristö
- nuori saa ystäviä ja voi säilyttää vanhoja
- vertaistuki
- nuori saa tietoa
- nuori saa tukea itsenäistymiseen
- nuori voi vaikuttaa omaan elämäänsä
- uusia kokemuksia nuorelle
- hauskan pitäminen
- kannustus ja tuki muun muassa lääkkeiden ottamiseen
- nuoren itsetunnon tukeminen

TULE MUKAAN

Munuais- ja maksaliiton nuorten toiminnasta ja nuorten tapaamista voi kysyä lisää liiton perhetyöntekijöiltä

Marjukka Miettinen
marjukka.miettinen@muma.fi
040 5240 674

Maarit Heinimäki
maarit.heinimaki@muma.fi
050 3626 470

Katso myös www.muma.fi/nuoret



MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenedistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 19 jäsenedistystä, joissa on yhteensä 6000 henkilöjäsentä. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista.

Munuais- ja maksaliitto

Kumpulantie 1A, 6. krs, 00520 Helsinki
050 3415 966 (klo 10–14)
www.muma.fi



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi