

Arkadaşım Diyabet Aile Kampı 2026: Bilgiyi umutla birleştirmek

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi



Bundan 29 yıl önce **İznik'te** başladığımız diyabet kampları yolculuğunda, bir kampı daha geride bıraktık ve 16-21 Ağustos 2026 tarihlerinde iki dönem olarak **Uludağ'da** düzenlediğimiz **“Arkadaşım Diyabet Aile Kampı”**nı tamamladık. Bu yazıyı kulaklarımda yüzlerce çocuğun sesi, ailelerinin güzel bakışlarını hatırlayarak ve kamp resimlerine bakarak yazıyorum.

Bu yıl kampın ilk dönemine, 74 Aile (243 kişi)-77 Diyabetli çocuk, 128 ebeveyn (72 anne-55 baba), 38 diyabetli olmayan kardeş, ikinci dönemine ise 74 Aile (216 kişi)-74 Diyabetli çocuk, 113 ebeveyn (68 anne-45 baba) ve 29 diyabetli olmayan kardeş katıldı. Toplarsak iki dönemde ülkemizin değişik şehirlerinden 459 kişi ile beraber olmuşuz.

Bizi sevindiren noktalardan biri, 87 ailenin İstanbul dışından katılması ve 30 ailenin ücretsiz katılımını sağlayabilmemizdi.

Kampta diyabet ekibi olarak 22 kişi görev yaptık; ilk dönemde 5 kişi Tip 1 diyabetli ve 4 kişi Koç ve Marmara dışındaki diyabet ekiplerindendi (Ankara, Ordu, Sivas ve Tekirdağ), ikinci dönemde ise 4 kişi Tip 1 diyabetli ve 5 kişi Koç ve Marmara dışındaki diyabet ekiplerindendi (Göztepe Süleyman Yalçın, Batman, Tekirdağ, İzmir, Sadi Konuk).

Kamp ekibi, bütün iyiliklerini, güzelliklerini, sevgilerini ve bilgilerini birleştirerek, bir tür ‘beşinci mevsim’ gibi başka türlü bir bütün haline geldi. Onların eşsiz emeği biraz sonra anlatacağım güzellikleri yarattı.

Tabii kampın en önemli özelliklerinden biri, ülkemizde 30 yılı aşan çocuk eğitim kampları deneyimine sahip Geleceğin Yıldızları grubu ile yaptığımız iş birliği ve görevli koçların yarattığı büyük farktı (<https://www.geleceginyildizlari.com/programlar/diyabet-aile-kampi/>). Bu vesileyle kampın başarısında büyük etkisi olan Geleceğin Yıldızları ekibine (Fahrettin Gözet, Murat Gözet, Rifatcan Barutçugil ve bütün koçlara) yürekten teşekkür ederiz.

Bu yıl kampı 2018’den beri yaptığımız mekânı değiştirerek **Swissôtel Uludağ Bursa’da** yaptık. Otel alanının genişliği, sunduğu imkanlar ve Kirazlıyayla’nın eşsiz doğası kampın

başarısında önemli bir rol oynadı. Otelin Genel Müdürü **Reha Efe'nin** şahsında tüm çalışanlara teşekkür ederiz.

Kampın ruhu



Öncelikle, kampta bilimi, hekimliği, çocukları, anneliği, babalığı, kardeşliği, hemşireliği, diyetisyenliği, Tip 1 diyabetle yaşamayı, anneanneliği, teyzeliği, sevgiyi, arkadaşlığı, öğrenmeyi, dayanışmayı, özeni, emeği, doğayı, Uludağ'ın güzel havasını ve gün batımlarını, eğlenceyi, şarkıları, öğrenciliği, gözyaşlarını, fotoğraf çektirmeleri, çocukların sarılmalarını, iyiliğin kol kola girmesini, güzel bakışları, yorulmamayı, çok büyük bir sofradaymış gibi yenen yemekleri, “**diyabet dede**” seslenişlerini, kamp ateşini ve ateş başında söylenen “**Arkadaş**” şarkısını, hayat bayram olsa hissini, dansları, sek sek oynamayı, hedef aralık aferinlerini, ağız dolusu gülmeleri, çok güzel fotoğrafları, değişmeyi ve daha birçok şeyi harmanlayan, benzersiz, çok güzel bir zaman geçirdiğimizi söylemek isterim.

Ailelerin geri bildirimleri ve her gece saat 24.00'a kadar süren ekip toplantılarındaki konuşmalar kampın herkes üzerinde yalnızca bilgi veren değil, duygusal olarak da **güçlü ve dönüştürücü bir etki** bıraktığını gösteriyor. Bunu daha önce kampa katılan bir diyabetli çocuk annesi (Özlem Bodur), “*Hocam kampın çok güçlü bir ruhu var; akıl ve kalbin buluştuğu nadir anlardan oluşuyor. Tüm ekibinizin katkısı çok büyük. Kamp su gibi akıp şifa oluyor*” sözleriyle anlatmıştı.

On beş yılı aşkın süredir hem çok güzel bir işin içinde beraber olduğumuz hem de yakın arkadaş olduğumuz **Prof. Dr. Gül Yeşiltepe Mutlu** “*Kampı bir sıfat ile tanımlamaya çalışsam 'Rengahenk' (pek çok farklı rengin bir arada ve uyum içinde bulunması) derdim. Rengahenk deyince de 'Ahenk' ... Bu yıl da büyük, küçük her birimizin kendi rengini kattığı 'ahenk'le' yazdığımız bir şiir oldu adeta kampımız*” sözleriyle anlattı.

Marmara Üniversitesi Çocuk Diyabet Ekibi'nden sevgili arkadaşımız **Prof.Dr. Belma Haliloğlu** da kampı “*Hastane duvarlarının ortadan kalktığı; çocuklarla ve ailelerle bilginin ötesinde, empati ve heyecanla gerçek bir bağ kurduğumuz yer. Her buluşmada onların*

dünyasına biraz daha yaklaşıyor, birlikte gülüyor, birlikte öğreniyor ve diyabetle yaşamın sadece rakamlardan ibaret olmadığını yeniden hatırlıyoruz” sözleriyle tanımlıyor.

Aynı ekipten diyetisyen Ceylan Ateş ise “kampların en büyük anlamı, çocuklara ve ailelerine yalnızca diyabetle nasıl yaşayacaklarını öğretmek değil; bilginin korkuyu azalttığı, dayanışmanın yalnızlığı hafiflettiği ve sevginin insanlara yeniden güç verdiği bir ortam yaratmak. Her kamp bittiğinde çocuklar ve bizler evlerimize dönüyoruz ama biliyoruz ki kampın asıl hikâyesi orada bitmiyor; kurulan arkadaşlıklar, öğrenilenler, kazanılan özgüven ve “yalnız değilim” duygusu hayatın içinde devam ediyor. Belki de bizim yapmaya çalıştığımız en önemli şey, diyabetin çocukların hayatını tanımlamasına izin vermeden, onların kendi hayatlarını özgürce kurabilmelerine eşlik etmek. Arkadaşım Diyabet’in en güzel taraflarından biri de tam olarak bu: İnsan buraya bir şeyler vermek için geliyor ama fark etmeden kendisi de çok şey alarak dönüyor” sözleriyle kampın süregiden etkisine parmak basıyor.

Kampın ruhunu daha iyi anlamak için ise geçen yıl yaptığımız **Diyabetli Çocukların Yaşamı ve Kamplardaki Coşkumuz** isimli kısa belgeseli seyretmenizi öneririz (<https://www.youtube.com/watch?v=OMkTLORAWb8&t=52s>).

Tabii her şey bunlardan ibaret değil; yorgunluklar, programın yoğunluğundan Uludağ’ın güzelliklerini tam tadamamak, çocukların uyum sorunları, ailelerin kaygıları, diyabet yönetiminin gece-gündüz devam etmesi, farklı beklentiler ve ufak tefek gerilimler gibi sorunlar da var ama şükür ki bunların hiçbiri kampın büyüsünü etkileyecek düzeyde değildi.

Kampın en güçlü etkisi: “Yalnız değiliz” duygusu



Tabii kampı bir büyü oluşturmak, eğlenmek, bir araya gelmek için yapmıyoruz. Kampın ailelerin ve çocukların yalnız olmadıklarını deneyimlemelerini sağlamak, yeni tedaviler ve teknolojiler konusunda eğitmek, çocukların sensör ve insülin pompalarını tanımalarını, başka çocuklarda görerek benimsemelerini sağlamak, çocuk diyabet ekiplerinin ve öğrencilerin eğitimini güçlendirmek, diyabetli çocukları daha iyi anlayan diyabet ekipleri yetiştirmek gibi amaçları var.

Bunların arasında **yalnızlığın azalması ve birlikte olma hissi öne çıkıyor ve birçok aile bunu dile getiriyor.** Tip 1 diyabetle yaşamın başlangıcında ailelerin yaşadığı korku, belirsizlik

ve “Bundan sonra nasıl yaşayacağız?” duygusunun, kamp sonrasında yerini daha fazla güven ve dayanışmaya bıraktığı görülüyor. Bir anne, çocuğunun **“Artık kendimi o kadar da yalnız hissetmiyorum”** demesini kampın kendisi açısından en değerli kazanım olarak ifade ediyor. Başka bir aile ise diyabetle geçen üç günün kendilerine, **“yalnız olmadıklarını ve ortak yollarda yürüdüklerini”** hissettirdiğini söylüyor.

Bu aktarımlara göre, kampın en güçlü yanının **aidiyet ve dayanışma** olduğunu söylemek mümkün. Öte yandan aileler kampın bilimsel ve eğitsel yönünü de özellikle vurguluyor. “Çok şey öğrendik”, “kıymetli bilgiler aldık”, “bilgiyle dolu bir kamp” gibi ifadeler birçok geri bildirimde yer alıyor.

Ancak dikkat çekici olan, ailelerin yalnızca **bilgiyi** değil, bilginin kendilerinde yarattığı **rahatlamayı ve geleceğe ilişkin umudu** anlatmaları. Özellikle diyabetin ilk dönemlerinde “kurallar çok katıydı, nasıl yaşanır?” şeklindeki korkunun zamanla değiştiği ifade ediliyor. Dolayısıyla kamptaki eğitimler ve konuşmaların yalnızca **“Diyabeti nasıl yönetirsiniz?”** konusunda değil, aynı zamanda **“Diyabetle güzel ve özgür bir hayat mümkündür”** konusunda da değişim sağladığını söylemek mümkün.

Çocuklardaki değişim



Ailelerin geri bildirimlerinde çocuklardaki değişimin çok belirgin olduğu görülüyor. Özellikle bazı çocukların kamptan önce diyabetlerini saklama eğiliminde oldukları, kamp sonrasında ise diyabetleriyle daha görünür ve barışık hale geldikleri anlatılıyor. **“Hayatımın en güzel günüydü anne, başka çocukların olduğunu da görünce sanki kabullenmeye başladım”** diyen 9 yaşındaki Eliz bunlardan birisi.

En çarpıcı örneklerden birinde, normalde sensörünü saklayan çocuğun kamp sonrasında **“Arkadaşım Diyabet” tişörtünü çıkarmak istemediği**, hatta ömür boyu saklamak istediğini söylediği anlatılıyor. Aynı çocuk eve döndüğünde kampın her anını heyecanla anlatıyor ve kendine güveninin arttığı gözleniyor. Bu, kampın çocuklarda yalnızca bilgi değil, **kimlik ve özgüven açısından da bir dönüşüm** yaratabildiğini gösteren çok güçlü bir örnek.

Çorum'dan katılan bir çocuğun annesi hemşire Esra Hanım ise toplantıda **“oğlum diyabetini arkadaşlarında saklıyordu ve sensörü görünmesin diye hep bacağına takıyordu ama kamp gelirken otobüste sensörünü koluna takmamı isteyince değişimin kampa gelmeden başladığını anladım”** sözleri ile değişimin ne kadar erken başladığını anlattı.

Çocukların mutluluğu, yeni arkadaşlıklar kurmaları, diyabeti bir süreliğine “teknik bir sorun” olmaktan çıkarıp normal hayatın içinde yaşayabilmeleri özellikle dikkat çekiyor. Bunda koçların çocuklarla kurduğu sevgi, içtenlik, enerji, sabır ve yakınlık ilişkisinin önemli rolü var. **Ailelerin aktarımlarından, koçların çocuklar açısından yalnızca etkinliklerde yardımcı olan gençler olmadığı, onların gözünde rol model ve arkadaş haline geldikleri görülüyor.**

Diyabet eğitimi bir topluluk deneyimine dönüşüyor



Ailelerin geri bildirimlerinin tamamına bakıldığında, Arkadaşım Diyabet Aile Kampı'nın temel başarısının 'umut, güç, moral ve dayanışma' olduğu; diyabet eğitimi de bir topluluk deneyimine dönüştürdüğü görülüyor.

Bunda kamptaki diyabet ekibinin büyük bir rolü var. Geri bildirimlerde yalnızca “iyi eğitim verdiniz” denmiyor. “Gözümüzün içine bakarak anlattınız”, “yüreğimize dokundunuz”, “umut verdiniz”, “sevginizle...” gibi ifadeler var. Bu, kampın **bilgi aktarımından çok daha fazlasını yaptığını** gösteriyor. Doktorlar, hemşireler ve diyetisyenlere yönelik teşekkürlerde yalnızca mesleki yeterlilik değil, **insani yaklaşım** da öne çıkıyor. Aileler ekibi “bilgiyle, sevgiyle, emekle” çalışan; samimi, içten ve kendilerini değerli hissettiren bir ekip olarak tanınıyor. Bu nedenle geri bildirimlerde kamp ekibinin başarısı **“iyi hekimlik” ile “iyi insanlık” arasındaki birliktelik** üzerinden anlatılıyor.

Kamp, farklı şehirlerden gelen ailelerin birbirleriyle tanışmasını ve ortak deneyimlerini paylaşmasını da sağlıyor. Aileler birlikte gülmekten, ağlamaktan, anılar biriktirmekten ve benzer yaşam deneyimlerine sahip insanlarla tanışmaktan söz ediyorlar. Böylece diyabet,

yalnızca bireysel olarak mücadele edilen bir sağlık sorunu olmaktan çıkıp **paylaşılan bir yaşam deneyimine** dönüşüyor. Bu açıdan kampın önemli bir işlevi de **aileler arasında sosyal destek ağı oluşturmak**.

Geri bildirimlerde “unutulmaz anılar”, “müthiş bir hikâye”, “hayatımızın en güzel üç günü” gibi ifadeler sıkça kullanılıyor. Bu da kampın aileler tarafından sıradan bir eğitim toplantısı ya da tatil programı olarak görülmediğini gösteriyor. Aileler, kampı **hayat hikâyelerinin içinde özel bir yere sahip olacak bir deneyim** olarak hatırlıyorlar.

Bu topluluk deneyiminin aileler kadar kamp ekibini de etkilediğini, çocukları poliklinik odasının dışında tanımanın bizde onları daha iyi anlama ve her şeyi daha iyi yapma duygusu yarattığını yıllardır gözlüyorum. Bunu en güzel, **Bezm-i Âlem Tıp 5.sınıf öğrencisi Nil Özcanoğlu’nun** “Burada oluşan bağ ve sevginin hayatıma yansıdığını ve beni de dönüştürdüğünü hissediyorum” sözleri ve kampa **Tekirdağ’dan katılan hemşire Nurcan Mutlu’nun** “Bir hemşire olarak verdiğimden çok daha fazlasını aldığım bu güzel kampı, kalbimde çocukların gülüşleri ve mesleğime dair daha büyük bir sevgi ile tamamlıyorum” ifadeleri anlatıyor.

Benzer duygu ve görüşleri Koç Üniversitesi Pediatri asistanları Dr. Elif Işık ve Dr. Büşra Kuşcu “Bir çocuk sağlığı ve hastalıkları asistan hekimi olarak, manevi yönden bu kadar tatmin edici, bu kadar pozitif bir ortamda bulunmayı bütün meslektaşlarıma dilerim. Zaman zaman zorlayıcı olan bu meslekte, kalbimizi ısıtacak ve verdiğimiz emeğin çocuklar için ne kadar değerli olduğunu birebir gösterecek gerçekten çok az fırsatımız oluyor” sözleriyle anlatıyor.

Şarkılarda dile gelen



Bu yılki kampın farklılıklarından birisi de kamp ateşi başında, eğlencelerde ve kapanışta söylenen şarkılardı. Tıp 1 diyabetli **Ali Ege Müdüroğlu’nun annesi Hilal Hanım** gitarıyla ve bir çalım Joan Baez havasında söylediği “Arkadaş”, “Hayat bayram olsa”, “Sözlerimi geri alamam” şarkılarıyla kampın ruhunu güçlendirdi ve hepimize eski şarkıların güzelliğini yaşattı. Şarkı

söylemenin ve oyunların, çocukları “diyabetli çocuk” olmaktan çıkarıp yeniden yalnızca “çocuk” yaptığını söyleyebiliriz.

Biz de ekip olarak gece eğlencelerinde “Hayat bayram olsa” şarkısını söyleyerek, şarkının sözleriyle kampın felsefesi arasındaki bağa ve özellikle de “şu dünyadaki en güçlü kişi güçlükten gelendir” dizesinin Tip 1 diyabetli çocukları ve ailelerinin yaşamını anlatmasına dikkat

çektik(https://www.youtube.com/watch?v=6YdgJFTbt8k&list=RD6YdgJFTbt8k&start_radio=1).

Kampın ikinci döneminin kapanışında ise bu kez Tip 1 diyabetli **Ada Şengün’ün** ablası **Mina** gitarıyla kamp şarkılarımızı çalarak, diyabetlilerin kardeşlerinin dayanışmasının çok güzel bir örneğini verdi (Kampta söylenen şarkıların da olduğu kısa videoları ve bazı kamp konuşmalarını https://www.youtube.com/channel/UCdlWmUqqL7lom_3ksWHuf-Q linkinden izleyebilirsiniz). Söz buraya gelmişken bu yıl kamp eğitiminde büyük çocuklara ve Tip 1 diyabetli çocukların kardeşlerine yönelik oturumlar ile eğitim programımızı güçlendirdiğimizi söylemek isterim.

Daha çok çocuğa ulaşmak için destek ihtiyacı



Kampa katılan 148 ailenin çoğunluğu ücretlerini kendileri ödüyor; bizler de bulduğumuz desteklerle 30 ailenin ücret ödemedi katılımını sağladık. Kamptan herkes çok yararlandı ama en çok yararlananların arasında bu ailelerin olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Keşke kampı tamamen ücretsiz yapabilirsek. Ancak bu pek mümkün değil. En azından yılda 30 ailenin katılımını ücretsiz sağlayabilmek için yılda 20 bin dolar dolayında bir desteğe ihtiyaç var.

Bu yıl bu desteğin sağlanmasına katkıda bulunan **Type 1 Diabetes Community Fund, Direct Relief ve BTF kuruluşlarına (Sevde Karaaslan/Neslihan Önder) Lilly, NovoNordisk, Sanofi, Abbott, Roche Diagnostic ve Ascencia firmalarına ve Eczacı Pınar Arı Şentuğ, Hasan Müdüroğlu, Suadiye InnerWheel Kulübü’ne çok teşekkür ederiz.**

Bir katılımcı, kamptan çok etkilendiğini belirterek, gelecek yıl daha fazla çocuğun bu deneyimi yaşaması için şimdiden sponsor aramaya başlayacağını söyledi. Başka aileler de **daha fazla çocuğun ve ailenin bu kamplara katılmasını** diledi.

Dileriz bu destek için kalıcı bir sponsor bulur ve daha çok ailenin ücretsiz katılmasını sağlarız.

Dört unutulmaz an ya da birbirinin yakını hale gelmek



Son olarak, kamp süresince yaşadığım binlerce an arasından dördünü anarak yazıyı bitirmek istiyorum. Bunlardan ilki **Elif Öykü'nün anneannesinin** yolda yürürken beni durdurup *"Şükrü hocam ben pankreasımı torunuma vermek istiyorum. Lütfen bana yardımcı olun"* demesiydi. Diğeri, bir annenin veda ederken, *"Eşim size, cennete gitmek için başka bir şey yapmasına gerek yok, diyabetli çocuklara verdiği emek yeter, dememi istedi"* demesiydi. O zaman kendimi zor tuttum.

Bir diğeri ise, 6 yaşındaki **Tuna'nın** elindeki telefonda glukozunun 70-180 mg/dL olma oranını % 80'e çıkardığını, sevinçle *"hedef aralığıma bir bakar mısınız"* diyerek Tip 1 diyabetli çocuk endokrinoloji uzmanı **Dr. Elif Gökçe Basa'ya** göstermesiydi. Son olarak ise Adıyaman'dan gelen Zeynep Sare'nin annesine, *"Şükrü Hoca bizim akrabamız mı anne?"* diye sorduğunu duyduğumda, 29 yıldır yaptığımız kampların neden önemli olduğunu bir kez daha anladım.

Belki de kampın anlamı tam olarak buydu: Bir süreliğine herkes birbirinin akrabası, yakını, arkadaşı olmuştu.