

Gjør livet enklere

Likemannsordning for MS-syke og pårørende

MS kan være en tøff sykdom å leve med. Med en likemannsordning søker Sarpsborg MS-forening å gjøre livet litt enklere for MS-syke og pårørende.

MS (Muttippel Sklerose) er en sykdom som rammer svært ulikt. Noen er synlig syke, mens hos andre igjen er sykdommen nærmest usynlig. Felles for de fleste er likevel et behov for å snakke ut om sykdommen. Sarpsborg MS-forening har i en årrekke hatt en ordning med likemennpersoner som både MS-rammede og pårørende av MS-rammede kan ringe når de har behov for en prat. For en tid siden utvidet de likemannsordningen til å omfatte gruppemøter for både syke og pårørende.

- Gruppene består av 5-8 personer. Vi har likemennsgrupper for MS-syke og egne likemennsgrupper for pårørende. Og man er ikke nødt til å være medlem i foreningen for å delta, opplyser Wenche Lassen Halvorsen, leder i Sarpsborg MS-forening om.

- Savnet nettverk

Også engasjert i den lokale MS-foreningen er Tor-Otto og Mette Alsterberg fra Grålum. Mette fikk diagnosen MS i 1999. Hun visste svært lite om sykdommen på det tidspunktet.

Jeg tenkte at jeg ikke kom til å oppleve at barna mine giftet seg

**MS-rammede
Mette Alsterberg**

- Jeg hadde barn på 6, 10 og 14 år. Det første jeg tenkte var at jeg ikke kom til å oppleve at de giftet seg eller fikk egne barn, sier Mette stille.

Også for ektemannen var det en vanskelig tid. For sykdommen rammet ikke bare Mette, selv om hun selvfølgelig var den som følte den på kroppen.

Gruppene er taushetsbelagte, og deltakerne bestemmer temaene

Tor-Otto Alsterberg

- Det var fryktelig tøft. Jeg hadde jo ikke peiling på hva sykdommen var og hva det ville si for livet vårt, forteller Tor-Otto.

Paret fikk god oppfølging og mye informasjon fra Sykehuset Østfold Fredrikstad. Men likevel var det noe som manglet.

- Vi savnet et nettverk, fastslår Tor-Otto.

I samme båt

Noen å snakke med om de hverdagslige tingene, om hvordan man faktisk lever med MS. Noen som er i samme båt og som forstår hvordan man har det. Det er nettopp det likemannsordningen dreier seg om. Ekteparet Alsterberg fant sitt nettverk gjennom den lokale MS-foreningen. Og nå er de altså selv engasjert i lokalforeningen. Mette som likemann for MS-syke og Tor-Otto som likemann for pårørende.

Sammen med foreningens leder vil paret, som også er engasjert sentralt i MS-forbundet, nå opplyse flere om ordningen. Både Mette og Tor-Otto har blitt kurset i likemannsarbeid.

- Gruppene er taushetsbelagte, og det er deltakerne som i fellesskap bestemmer temaene for gruppemøtene, forklarer Tor-Otto.



VIKTIG Å PRATE UT: Sarpsborg MS-forening inviterer MS-syke og deres pårørende til å delta i likemannsgrupper. Det er viktig å prate ut, mener lokalforeningens leder Wenche Lassen Halvorsen (foran) og likemenn Mette Alsterberg og Tor-Otto Alsterberg. (Foto: Jarl M. Andersen)

- Noen ønsker ikke å snakke med noen om sykdommen, men for de fleste blir det nok tyngre hvis man ikke snakker om det. Særlig siden det med MS som re-

gel også følger med en del angst, forteller Mette.

69 11 11 11 - MARIE STRAND LIEN
marie.strand.lien@sa.no

Mye uvitenhet

Å få MS er ingen dødsdom. Men det er nettopp det mange tror.

- Det er veldig mye uvitenhet der ute. Det er slettes ikke slik at MS er synonymt med døden eller et liv i rullestol. Jeg elsker å danse - og selv om jeg har hatt diagnosen siden 1996 danser jeg fortsatt. Det er utrolig viktig å se mulighetene, ikke bare begrensningene, smiler Wenche Lassen Halvorsen i Sarpsborg MS-forening. Hun mener at MS-syke og deres pårørende gjennom å engasjere seg i foreningen kan få mye hjelp, støtte og ikke minst informasjon.

- Det er utrolig godt å være sammen med andre som er i samme båt, fastslår hun.

Den lokale MS-foreningen har cirka 130 medlemmer. 60 av disse har MS. I tillegg til likemannsordningen har foreningen faste medlemsmøter, men også kurs, seminarer og turer.

- Det sosiale aspektet er også viktig, understreker lederen.

Får telefoner fra hele landet

Som likemenn får Mette og Tor-Otto Alsterberg telefoner fra hele Norge.

- Folk har masse spørsmål. Mette kan fortelle om hvordan det er å leve med MS og jeg kan fortelle om hvordan det er å leve med en som har MS, sier Tor-Otto.

Det at mange velger å ringe tror Mette har å gjøre med at det nok føles trygt å vite at likemannen er noen man ikke vil treffe på i butikken.

- Noen foretrekker det på den måten. Men for mange er nok det å ringe det første skrittet, tror hun.

For å treffes ansikt til ansikt kan også være godt. Og ekteparet understreker viktigheten av alt ikke er nødt til å dreie seg om syk-



HJELPER ANDRE: Tor-Otto Alsterbergs kone har MS. Han er nå likemann for andre pårørende.

- Det er ganger hvor man ikke snakker om sykdom i det hele tatt, sier Tor-Otto som også forteller at det hittil har kommet mye

fin tilbakemelding om likemannsgruppene. I oktober starter foreningen, som også har en egen likemannskontakt for unge med MS, opp med nye grupper. 15. oktober blir det informasjonsmøte for personer med MS, dagen etter for pårørende.

- Hvis det er behov lager vi flere grupper. Det er ganske viktig at det ikke er så mange på hver gruppe. Både fordi det kommer mye følelser fram under møtene og fordi alle skal få taletid, sier Mette.

Sarpsborg-foreningen samarbeider for øvrig også med de andre Østfold-foreningene.

- De andre foreningene har også likemannsgrupper, og sarpinger er velkommen der hvis det skulle passe bedre.

MS (MULTIPPEL SKLEROSE)

■ En kronisk sykdom i sentralnervesystemet (i hjerne/ryggmarg). Nervefibrene er isolert av et fettstoffet myelin. Ved MS blir myelinet ødelagt, og nervefibrene skades. Da oppstår forskjellige symptomer.

■ Årsaken til MS er ukjent, men det forskes intensivt. MS kan ikke helbredes, men kan bremses og lindres.

■ Mellom 5000 og 6000 nordmenn har MS. Hvert år oppdages 250-300 nye tilfeller.

■ De fleste som får MS er mellom 20 og 40 år. Dobbel så mange kvinner som menn som får MS.

■ MS er vanligst blant mennesker av nordeuropeisk