

## 6.1.2 Mestring av kronisk uforutsigbar sykdom

*Anne Kristin Posti*

Som mennesker er vi født med en iboende mestringsevne. Vi forsøker å gjøre vårt beste hver dag, både overfor oss selv og andre. Ved kronisk sykdom kan tilliten til egen mestringsevne oppleves annerledes enn når en er frisk. Da kan opplevelsen av å ikke mestre, være større en opplevelsen av å mestre.

Hva er det så som skal mestres? En fellesnevner for alle mennesker er at mestring handler om å ha opplevelsen av å håndtere situasjoner og ha en meningsfylt hverdag. I boken «Lev godt med sykdom», skrevet av Torkil Berge og Elin Fjerstad, formidler sistnevnte at alle mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov. Disse er behovet for tilhørighet, kompetanse og autonomi.

Tilhørighet er:

*« å føle oss knyttet til noen, og å kjenne trygghet og støtte ved å høre til et felleskap. Det kan være familie, venner, arbeid- eller utdanningsfellesskap, en klubb, en menighet eller noen som deler våre fritidsinteresser».*

Kompetanse er:

*« å føle at vi kan noe, at vi duger til noe og mestrer det vi driver med. Vi har en medfødt tendens til å utforske og lære, og trenger å oppleve at vi kan bruke det vi lærer på en kompetent måte»*

Autonomi er:

*« å oppleve at vi kan påvirke; at vi har mulighet for egne valg i eget liv, at livet ikke bare skjer med oss, men at vi styrer skuta selv»*

Sykdom kan skape utfordringer ved ett eller flere av disse behovene. Målet med mestring er da å få dekket disse grunnleggende behovene, til tross for sykdom. Under følger noen tips på hvordan du kan skape et godt utgangspunkt for mestring av MS:

- Å ha kunnskap om selve sykdommen, mulige resultater av behandling og rehabilitering
- Å ha kunnskap om hva en selv kan gjøre for å få størst mulig kontroll med sykdommens konsekvenser
- Opprettholde eller skape personlige ressurser til å håndtere de utfordringer sykdommen gir
- Å ha en problemløsende holdning, dvs. en aktiv evne til å konfrontere de utfordringer som kan oppstå
- Å ha tro og tillit til egen mestringsevne til å takle sykdommens konsekvenser best mulig
- Å ha et godt sosialt nettverk og en oversiktlig økonomisk situasjon

*Referanse*

Berge T, Fjerstad E. Lev godt med sykdom. Oslo: Gyldendal akademisk; 2016.