

### 6.1.3 Hvem skal vite om MS, og når skal det fortelles?

*Anne Kristin Posti*

Å være åpen og fortelle andre at en har MS, er fordelaktig. Det skaper tillit, trygghet, det demper bekymring og forebygger misforståelser. Åpenhet betyr ikke at du skal fortelle alt til alle. Du velger selv hvilke helseopplysninger du vil gi.

Det finnes ingen fasit på hva en skal si til barn, voksne, nær familie, fjern familie, venner eller bekjente. For å få en oversikt over *hva* du ønsker å fortelle, *når* det skal fortelles og *til hvem*, kan det være lurt å tenke gjennom følgende spørsmål:

- Hva er hensikten med samtalen?
- Hvor og når skal den gjennomføres?
- Hva er viktig for meg å formidle?
- Hvor fortrolig ønsker jeg å være?
- Hvilken nytte har jeg av å fortelle dette?
- Hva kan jeg forvente av forståelse?

Når man inviterer til samtale om sykdom, er det viktig å konkretisere så mye som mulig.

Tema i slike samtaler kan være:

- Hva er MS, og hvilke symptomer er spesielt for meg og min sykdom?
- Hvilke tanker har jeg om sykdommen?
- Hva er jeg mest redd for?
- Hva trenger du av meg?
- Hva skal vi si til barna / familie / venner / kollegaer / naboer?
- Gir sykdommen konsekvenser i dagliglivet? Eventuelt hvilke?
- Hvilke endringer er hensiktsmessige å gjøre?

Nasjonal kompetansetjeneste for MS har laget en nettside, [www.msparørende.no/](http://www.msparørende.no/) / [www.mspårørende.no](http://www.mspårørende.no) som kan brukes som støtteverktøy når en skal fortelle barn og unge om MS. Du kan lese mer om barn som pårørende i kapittel 6.2.4 i MS-veilederen.

MS-Forbundet har mange brosjyrer og filmer som kan være gode å bruke i forkant av samtalen, eller i selve samtalen. Les brosjyrer og se filmer sammen, som et utgangspunkt for det du/dere vil snakke om. Her kan du bestille [brosjyrer](#), her finner du [filmer](#). Nasjonal kompetansetjeneste for MS har også [filmer](#) som kan være nyttige. Ander steder i MS-veilederen vil du finne utfyllende informasjon.

#### *Aktuell litteratur*

Frank K, Hanssen KT, Beiske AG. Kapittel 13; Kommunikasjon i: Du ser jo så godt ut! : kronisk sykdom bak fasaden. Oslo: Gyldendal; 2013.