

6.2.1 Samliv

Randi Haugstad

I dagens moderne samfunn er det store variasjoner i den måten vi lever sammen på. Tradisjonelt har en familie bestått av kjernefamilien: mor, far og barn. Dette har endret seg mye de senere årene, og det er blitt en økende aksept for at mennesker velger andre samlivsformer enn det tradisjonelle ekteskapet mellom mann og kvinne.

Uavhengig av hvilken samlivsform en velger, vil det være utfordrende å leve sammen når en i familien er blitt kronisk syk. Mye ansvar kan bli lagt på den friske i forholdet. Den som er syk kan føle at en mister sin verdighet ved å måtte spørre sin partner eller andre familiemedlemmer om hjelp, og i større grad måtte støtte seg på den som er frisk. I noen parforhold kan sykdom virke styrkende på forholdet, mens i andre forhold, kan sykdom føre til økt belastning og kan ende med at partnerne sliter hverandre ut.

Samliv innebærer også temaet seksualitet. Seksualfunksjon og seksuell helse oppleves viktig for de fleste mennesker, og kan være utfordrende når en i parforholdet lever med en kronisk sykdom. Seksualitet som temaet er belyst i et eget kapittel i MS-veilederen (kapittel 2.3.8).

Det viktigste i et parforhold er god kommunikasjon. Snakk åpent og ærlig om forventninger til hverandre, og vær realistisk i forventningene til hverandre. Familieterapeut Kjersti Rogne laget følgende samlivstips til MS-pasienter og partnerne deres (<https://www.msnytt.no/du/samliv/kjerstis-samlivstips/>)

Samlivsterapeutens tips:

1. Snakk sammen! Del det som er vondt og vanskelig, som regel tenker partneren mye av det samme!
2. Sett av tid til kjærestetid der sykdommen ikke er tema.
3. Hvilke grenser har du som syk for å ta imot hjelp fra din partner? Snakk om dette.
4. Hvilke grenser har du som pårørende for å være din partners hjelper? Snakk om dette.
5. Be om støtte og avlastning fra andre, slik at det kan være «luft» mellom dere, krefter til hverdagen, og rom til gleden.
6. I den grad det er mulig: La ikke sykdommen overskygge det friske som finnes.

I en familie vil det gjerne også være barn på ulike alderstrinn. Det er viktig å inkludere barna og gi dem bekræftelse på at de er elsket, og at det ikke er de som er skyld i at en av foreldrene eller andre familiemedlemmer har fått MS.

Vær ærlig når barna spør om MS. Om en ikke vet svaret på det de spør om, er det helt greit å svare: «Det vet jeg ikke, men når jeg vet, så skal jeg fortelle deg det». Det er utarbeidet en [egen nettside for barn og unge som pårørende](#), og her kan en finne informasjon som er tilpasset barnas alder og modning. Se også kapittel 6.2.4 i MS-veilederen.

Barn har behov for trygge mennesker de kan snakke med. Om foreldrene synes det er vanskelig å snakke med sine barn om sykdom og/ eller andre alvorlige tema, er det fint om barna kan bruke helsesøster, lærer eller andre de har tiltro til, som samtalepartner.

MS-forbundet og de lokale MS foreningene arrangerer noen ganger aktiviteter for par og andre ganger for barn eller familien som helhet.