

8.8 MS-forbundet i Norge (Nettverk og informasjon)

Gudrun Østhassel

MS-forbundet ble etablert i 1966 og har i dag over 9000 medlemmer fordelt på 47 lokalforeninger rundt om i landet. MS-forbundet er en partipolitisk uavhengig og religiøst nøytral organisasjon.

MS-forbundet er en viktig organisasjon for personer med MS, deres pårørende, helsepersonell og andre interesserte. Via rådgivning, nettverk og kunnskap får personer som er berørt av MS hjelp til en bedre hverdag.

MS-forbundet eier MS-Senteret Hakadal som tilbyr rehabiliteringsopphold for personer med MS.

Lokalforeningene

MS-forbundet har 47 lokalforeninger rundt om i hele landet. Lokalforeningene er MS-forbundets forlengede arm ut til hvert enkelt medlem, og sørger for aktiviteter i lokalmiljøet.

Lokalforeningenes arbeid varierer, og kan eksempelvis være: likepersonsarbeid, sosiale arrangementer, medlemsmøter med faglig innhold, treff for unge med MS, lokalt interessepolitisk arbeid m.m.

[Finn ditt lokallag](#)

Likepersoner

En viktig del av MS-forbundets arbeid er likepersonsarbeidet. MS-forbundet har et likepersonstilbud for både personer med MS og for pårørende. Likepersonsarbeidet handler om erfaringsutveksling, om å støtte og hjelpe hverandre gjennom utveksling av egenbaserte erfaringer.

For å være likeperson må personen ha et bearbeidet og reflektert forhold til egen MS, og være i stand til å dele erfaringer, samt lytte og vise omsorg for andre. Alle MS-forbundets likepersoner har taushetsplikt.

Likepersonstjenesten består av:

- **MS-telefonen**, for personer med MS
- **Pårørendetelefonen**, for pårørende og nære venner av personer med MS
- **Pårørende til barn under 18 år med MS**
- **Unge pårørende**, med en forelder som har MS
- **Lokale likemenn**, har MS selv eller er pårørende

[Snakk med en med MS eller en pårørende](#)

Ung med MS

MS-forbundet har et eget landsdekkende utvalg for unge med MS og ungtkontakter spredt over hele landet. I tillegg til lokale samlinger, arrangeres det nasjonale samlinger for unge med MS hvor det gis informasjon og bygges nettverk.

[Finn din ungtkontakt](#)

Rådgivningstjeneste

Vi har en rekke ulike tjenester for deg som har spørsmål eller trenger noen å snakke med om MS. MS-forbundets rådgivningstjeneste består av nevrolog, MS-sykepleier og sosionom/familieterapeut som besvarer henvendelser på mail og via telefon. Tjenesten er gratis og kan benyttes av alle som er berørt av MS.

[Spør en fagperson](#)

Informasjon og kommunikasjon

MS-forbundet har flere informasjonskilder, hvor de viktigste er:

- Oppdatert og aktuell informasjon i MS-bladet (tre utgaver pr. år)
- MS-rapporten kommer ut en gang i året med artikler om norsk og internasjonal MS-forskning og ny MS-behandling
- Oppdatert og aktuell informasjon på nettsidene: www.ms.no
- Utvikling av brosjyrer og foldere som kan bestilles via vår nettside
- Månedlig nyhetsmail til medlemmer
- Informasjonsfilmer på [MS-forbundets YouTube-kanal](#)

Følg oss også på [facebook](#) og [instagram](#) for jevnlige oppdateringer

Kontakt

Kontakt vårt sentralbord:

Tlf: 22 47 79 90

E-post: epost@ms.no

Eller besøk vårt kontor:

Tollbugata 35

0157 Oslo

Åpningstider mandag-fredag: kl. 09-15