

Fra rigid livstilskuer til litt mer fleksibel livsdeltager...

Retretten har vært til uvurderlig hjelp for meg i min tilfriskning og jeg ønsker å rette en stor takk til hele teamet og å rose kursene de holder. Utfordringen for meg da jeg ble nykter var at jeg ikke visste hva jeg trengte og jeg hadde heller ingen verktøy eller noe språk til å uttrykke dette. Jeg ble tipset om Retretten av en i AA, og dro dit etter endt behandling og et par sprekker... I Retretten ble jeg tatt i mot med åpne armer og behandlet som en likeverdig fra dag én, jeg ble med på ANTA-kurset som, svært kort oppsummert, er et intensivt kurs i læring og mestring av livet på livets premisser. Det er bygd opp slik at den enkelte kan ta for seg sine egne erfaringer metodisk med god veiledning underveis. Det var akkurat det jeg trengte da jeg kom til Retretten ny-nykter og med minimal kunnskap om hva som var "normalt".

Jeg tror at noe av det viktigste for min del var at Rita og de andre ansatte/ frivillige i Retretten snakket ut i fra egen erfaring. De tente et håp om endring da jeg så hvordan dem hadde det i sin nyktre tilværelse, langt fra et elendig liv i misbruk og destruktivitet, men som dem likevel kunne så mye om ettersom dem hadde vært der selv og kunne forstå hvordan jeg hadde det da. De ga meg tid, de lyttet og de hjalp meg til å finne ut av livet mitt og mine utfordringer ved å stille bevisstgjørende spørsmål. Jeg ble oppmuntret til å gjøre ferdig skolegangen, ta meg en utdanning og nå målet om å komme meg ut i arbeidslivet. Jeg tror nettopp det at kurset var så intenst og gikk hver dag i fem uker var en av grunnene til at jeg greide å henge med og få tak i det jeg trengte. Jeg fikk god oppfølging hele veien og ble backet bra opp når jeg skulle ut og teste mine nye ferdigheter i den virkelige verden. Dette var utenkelig for meg da jeg kom til Retretten og i dag er det faktisk min virkelighet.

Hilsen takknemlig bruker.