

Mitt møte med Retretten

Jeg håpet dette var starten på noe nytt, og ikke bare en ny pause.

Jeg fikk rett.

Jeg hadde rusa meg siden jeg var 13. uten lenger pauser en 3 mnd to ganger. Alkohol, hasj, piller, amfetamin, ev. kokain og heroin. Hver dag var det noe. Jeg hadde heller ikke gjort noen seriøse forsøk på å slutte. Jeg vet ikke når det gikk over til en avhengighet, men jeg benektet det heller ikke. Hadde bare ikke noe ønske om å være helt nykter. Syntes det livet virka tomt og målløst.

Etter 10 år med rusen som beste venn valgte jeg meg inn i en destruktiv relasjon. Jeg og samboeren min rusa oss hardt sammen i nesten 10 nye år. Jeg vet ikke hvor avhengigheten til rusen sluttet og avhengigheten til han begynte. Allerede etter et par år skjønnte jeg egentlig at jeg ville leve et nyktrere liv. At jeg ikke ville ha det sånn. Konsekvensene begynte å bli store og jeg hadde det ikke bra. Fysisk og psykisk sykdom. Snøballen rulla og det var egentlig helt jævlig. Men jeg skjønnte ikke foran og bak på mine egne følelser og var så avhengig av å ha det livet jeg hadde at jeg visste ikke veien ut.

Dessuten så klarte jeg meg veldig bra på mange områder. Jobb, studier osv. var på plass. Det perfekte dobbeltliv gjorde at jeg kunne fortsette. Jeg klarte jo dette.

Men etter hardkjør med eksamener og jobb – og en ensom drakamp for å få han og meg nyktrere gjorde meg utslitt. Jeg valgte å sykemelde meg. Så skjedde det som skulle forandre ALT.

Jeg hadde vært innom Retretten innimellom og fått nåler. Aldri prata med noen, men likte NADA. Så kom tilbudet om å gå ANTA kurset. En følelse langt inne i meg sa at dette var riktig. Allikevel var jeg veldig usikker: trenger jeg virkelig dette? Jeg har jo alt på stell, må bare slutte med amfetaminen så skal alt ordne seg. Jeg trodde at kurset var for de med "virkelige" problemer. De som var skikkelig på kjøret. For det var jo ikke jeg!

Men jeg kasta inn håndkle og fikk langtids sykemelding for å gå kurset. Jeg hadde en fastlege som forsto og hjalp meg å prioritere. Å slippe kontrollen over jobben – det eneste håndfaste i livet var en stor sjanse og ta, men det var nødvendig.

Det er umulig å overdrive hva Anta kurset gjorde for meg og mitt liv. Det er som en frelseshistorie.

Jeg har alltid innbilt meg at jeg var sterk, skjønnte det jeg trengte å forstå, kunne klare alt alene og visste best. Men når det kom til og si noe om hvem jeg var uten rusen visste jeg ingenting.

Mitt mål når jeg starta kurset var å få kontroll over amfetamin og pillebruken. Jeg så ikke nødvendigheten av større endringer. Totalavhold syntes jeg var latterlig. Men nå har jeg jo også lært hvordan jeg lagde meg sånne forestillinger for å forsvare meg selv mot den stygge sannheten.

I løpet av kurset sluttet jeg først med amfetamin og piller, deretter hasj som jeg røykte daglig. Tror nålene redda meg der. Jeg hadde aldri noen ide om hva målet var eller hvor lenge jeg skulle være nykter; bare at jeg ville det.

Jeg kan ikke beskrive med ord hvor mye jeg lærte de fem ukene. Rita sine ord satt seg som ankere i sjela mi og jeg har dem fortsatt. Jeg hadde aldri vært i noen form for terapi eller behandling. Nå lærte jeg meg å be om hjelp og hvorfor jeg trengte det. Jeg forsto for første gang hvorfor jeg var blitt som jeg var blitt. Hvorfor jeg valgte og ruse meg. Og ikke minst hvorfor jeg ikke bare slutta! For det var jo det jeg ville! Men jeg kunne ikke slutte for jeg visste ikke hvorfor jeg handlet som jeg handlet. Kurset lærte meg dette. Jeg lærte meg å se mine egne følelse- tanke og handlingsmønstre for å deretter bryte dem.

Noe av det viktigste kurset gav meg var mot til å stå alene. Mot til å bryte med den personen jeg kjente meg selv som. Det geniale med kurset er at jeg selv hadde kontrollen. Jeg var ingen pasient som ble brutt ned og fratatt selvrespekt og kontroll. Jeg fikk en hel masse kunnskap som gjorde at jeg kunne plukke meg selv fra hverandre. Bit for bit. Til slutt sto jeg igjen ganske naken. Men jeg hadde jo alt jeg lærte! Og alt ble så logisk.

Jeg hadde motivasjonen selv. Den var der. Et utrolig sterkt ønske om å få kontroll på livet mitt.

Forutsigbarhet og selvbestemmelse. dette lærte jeg var nødvendig for å leve et nyktert liv, og jeg hadde jo ingen av delene. Det ble målet mitt: og få det. Jeg ville bli en person jeg kunne stole på.

(sitat Rita) Måten kurset ble gitt – av Rita med alle sine erfaringer – gjorde at jeg kunne relatere til så mye. det handlet om oss mennesker. Og det ble noe trygt og kjent ved det hele. Jeg kunne skrevet og skrevet og skrevet. Og kjenner jeg blir revet med. For så mye forandret seg de ukene.

Når kurset var over fikk jeg valget: bli totalavholdene og start i supportn.

Jeg trengte virkelig mer hjelp. Jeg var fortsatt livredd for å sprekke, for hva fremtiden ville ta meg med på. Jeg turte ikke stå alene. Samtidig hadde jeg vansker med å akseptere at jeg måtte slutte med alt. At jeg måtte kutte ut alkoholen også. Rett og slett forlate enhver mulighet til "hvile". Jeg skulle stå helt på egne bein nå. Jeg valgte supporten. Og den fikk meg gjennom tiden som skulle følge.

Nå hadde jeg altså blitt rusfri. Jeg hadde turt å møte meg selv i døra. Turt å stå alene og se mine svakheter og hvor avhengig jeg var av hjelp.

Jeg hadde begynt å forstå at jeg var avhengig av å kjenne følelsene mine. At de skulle vise meg vei. For ved hjelp av dem, og det jeg lærte på kurset, skulle jeg sørge for min egen tilfriskning! Og det med supportn i ryggen. Hver dag. Hver time. Jeg har lært så mye av jentene i supporten. de er mine forbilder på hver sine områder, med hver sine styrker og erfaringer.

De hjalp meg gjennom avskjeden med rusen. Det var og er fortsatt et farvel fra smerte og nytelse, himmel og helvete. Den var jo min beste venn og kjærlighet jeg forlot. Som hadde vært med meg i alle nedturer siden jeg var barn. Nå skulle jeg stå i dette alene. Det går ikke. Derfor trengte og trenger jeg et nettverk som supporten og retretten.

Jeg kuttet alle bånd til alle vennene mine. Og vanskeligst av alt med kjæreste og samboeren min. en måned før kurset trodde jeg ikke jeg kunne leve uten han. Det var han og jeg. For alltid. Koste hva det koste vil.

Men jeg ville så gjerne blir rusfri. Og det ville ikke han. Og ingen kan ta den valgte for en annen, og ingen ta det skrittet for en annens del. Derfor måtte det blir slutt.

Men hadde det ikke vært for at jeg hadde lært og forstå mine traumer fra å miste, forlate. At jeg hadde lært å kjenne igjen medavhengighet og at jeg hadde fått kunnskap om mine egne følelser så ville det aldri gått. Men med jentene i ryggen sto jeg i det også.

Etter hvert som livet kom meg i møte fikk jeg mer og mer bruk for alt jeg lærte på anta kurset. Hele tiden fikk jeg anvendt det. Kjent på følelser. Vurdert mitt eget tankemønster. Og skrevet. Jeg skrev hver dag. Om hvordan jeg hadde det. Alt jeg følte. Og jeg brukte det jeg lærte. Allikevel var det mye jeg ikke fikk med meg på kurset. vi lærte jo så mye, og det var ikke mulig å få med seg alt på en gang. Derfor tok jeg kurset om igjen, og denne gang fikk jeg nye ting å ta tak i.

Jeg hadde fått det kjempebra og trivdes igjen i studier og jobb. Og alene! Jeg trivdes i mitt eget selskap og var lykkelig. Jeg hadde nå fått det jeg hadde som 1. mål: selvbestemmelse og forutsigbarhet. Og kontroll. Kanskje litt for mye kontroll. For plutselig måtte alt bli og gjøres perfekt. Det begynte også å bli ganske slitsom.

Så denne gangen fikk jeg ta et oppgjør med meg selv og den jeg forlot for rusen sin del. Jeg var jo plutselig 13 år igjen og skal så møte livet som en erfaren voksen. Hvem er jeg? Hvordan sette grenser for meg selv og finne mine egne meninger? Jeg begynte å ruse meg for å få tilhørighet. Bli akseptert. For jeg har alltid følt meg så mislykka, feil, utenfor. Med rusen forsvant mobbinga, den dårlige selvfølelsen og usikkerheten. Jeg fikk formet en person jeg likte og som jeg utnyttet full ut. Og som alle andre likte. Det var jo denne personen jeg må forlate som nykter. Ruspersonen min. og det er utrolig tungt. for nå skal en helt ny person finne sin plass i verden. Jeg begynte å ruse meg for å slippe å være alene, og nå var jeg tilbake der jeg begynte.

Jeg måtte også innse at en del ting måtte sørges over. Og for å få et godt forhold til familien min måtte jeg gå i fortiden og oppleve det jeg hadde rømt fra.

Men igjen, det er så flott hvordan kurset er lagt opp. For jeg har fått så mange redskaper til å reparere akkurat det som er feil! Det er som noen har funnet smaken på det gode liv: nykterheten. Og deretter laget en oppskrift på hvordan det lages. Så må jeg smake meg frem med en dårlig deig som utgangspunkt. Det smaker grusomt først, men så kjenner jeg ingrediensen jeg må følge opp

med. Og så er det verdt det – gang på gang. For å bli nykter og stå i det må jeg gjennom mye vondt. Og for å klare det, ja i det hele tatt tenke tanken, så å jeg vite at det går an. Og jeg må vite hvordan jeg skal få det til. Og det er akkurat det anta kurset har lært meg.

Så etter andre kurs så klarte jeg å få mer balanse i mitt nyktre liv. det var tendenser til overtrening, slanking og andre fluktveier som også ville ført meg ut i skummelt farvann. Dette var det helt nødvendig for meg å ta tak i. Og jeg har en lang vei foran meg i å definere meg selv. Bli trygg på meg selv og hvem jeg er. For jeg skal være denne personen resten av mitt liv. Jeg vil ikke bli ruspersonen min igjen. Den spiser opp alt annet. Kaka blir råttent rett og slett.

Fremover er det viktig for meg og finne meg selv og bli trygg på den jeg er. Jeg trenger også å bygge opp nye relasjoner til verden rundt meg. Ting må tas i riktig rekkefølge, akkurat som på anta kurset. Vi lærte om tenåringsoppgavene som må løses. Og siden jeg veit hva de er kan jeg løse dem på min måte.

Jeg håper derfor jeg får muligheten til å ta relasjonsuka som retretten tilbyr. For jeg forstår jo at det er en utfordring på veien jeg har foran meg. For livet har mange fallgruver. Det er så mye som skal leves og ting jeg må stå i. og uten den kunnskapen jeg har nå ville jeg falt og falt. Om igjen og om igjen. Jeg skjønner faktisk ikke hvordan det er mulig for noen å bli rusfrie på sikt uten å vite det jeg har fått lære. Det hadde aldri jeg klart.

Jeg vil gjerne understreke at alt jeg nå har skrevet og reflektert over er kunnskap jeg fikk på antakurset. Det er dette jeg har hatt bruk for etter jeg la rusen bak meg. Jeg hadde med meg en positiv holdning til hva livet egentlig kunne bli, en viss respekt for meg selv, og en stor drøm om å bli rusfri. Resten har jeg fått av Retretten. Tusen tusen takk. Og til den det måtte angå: har du muligheten til å støtte retretten så den kan bestå og nå ut til enda flere så gjør det! For dette redder liv og gir det mening! Og har du et rusproblem og ønsker å få et bedre liv? gi deg selv sjansen! Det ble jeg oppfordret til og du ser hvor jeg er nå ☺

Noen år etter mitt første møte med ANTA, er jeg snart ferdig med min utdanning, innen et yrke jeg alltid har drømt om, men som jeg aldri trodde kunne la seg realisere. Jeg lever et liv som passer meg perfekt og de jeg har i mitt liv i dag