

Pårørende kvinne, smerter

Hvordan jeg har fått hjelp og veiledning i Retretten

Jeg er 41 år, og har fått hjelp av Retretten til å bli mer kjent med meg selv og har fått et bedre liv.

Da jeg først kom til Retretten hadde jeg mange somatiske plager og migrene.

Jeg fikk NADA akupunktur jevnlig, det førte til at jeg ble roligere og at jeg sov bedre om natten.

Jeg er barn av alkoholiker og er vokst opp i et hjem med en far som drakk hver eneste dag.

Det førte til mange somatiske plager som jeg ikke forbandt med at min far drakk i oppveksten.

Jeg begynte å snakke med hun som jobbet i Retretten og ble anbefalt å finne en selvhjelpsgruppe eller begynne i samtale grupper. Jeg begynte i en samtalegruppe der forsto jeg at jeg ikke var alene om alle de problemer som kommer i kjølevannet av å vokse opp med rus.

Jeg har aldri utviklet egen rusavhengighet, men har og har hatt andre typer avhengigheter.

Da jeg kom til Retretten så møtte jeg endelig noen som forsto hvordan jeg hadde det, det å bli møtt av noen som forsto var helt utrolig godt. Det eneste jeg hadde blitt tilbudt før av leger og lignende var sovetabletter og beroligende tabletter, noe jeg ikke ville ha.

Det å få den unike veiledningen til noe som kunne hjelpe meg å forstå meg selv og mitt liv bedre er helt utrolig.

Det å lære at jeg kunne få lov å stå opp for seg selv, det å kunne si i fra om ting, det å kunne stå i vanskelige situasjoner, det å få lov til å ta riktige valg, det å leve med mindre psykisk og fysisk smerte, dette er selvfølgeligheter for andre, for meg var det ikke slik.

Så jeg takker Retretten og NADA – akupunktoren for all hjelp og støtte.