

Kære Helle og Merete

Tusind tak for et rigtig dejligt og berigende ophold i Odsherred Terapihave.

Jeg var helt nedslidt med arbejdsbetinget stress, var sandsynligvis tæt på et sammenbrud. Jeg hørte tilfældigt om jeres tilbud og var heldig at få plads på et af jeres 10-dages kurser.

Jeg er ikke voldsomt haveinteresseret, og på forhånd forekom 10 dage mig umiddelbart at være lang tid. Jeg er vant til at skulle arbejde effektivt for at skabe resultater og var måske lidt forberedt på, at det kunne blive kedeligt. Men jeg vidste med mig selv, at jeg ville have godt af at komme væk fra det hjemlige. Noget skulle ske. Familien ville nok også have godt af, at jeg var væk en kort tid, så vi alle kunne finde ro.

I dag kan jeg mærke, at opholdet hos jer har hjulpet mig over al forventning. På jeres rolige og blide måde har I "tvunget" mig til at finde ind i mere faste rammer i dagligdagen med tider til at arbejde, tider til at spise og tider til at hvile.

Og I har givet mig mulighed for at mødes med andre mennesker, som også lider af stress eller udbrændthed. Når man er i den situation, kan man ofte føle sig helt alene i verden, og familie, venner eller kollegaer har sandsynligvis slet ikke mulighed for at forstå problemet, ej heller at hjælpe med at løse det.

Men med jeres gode måde at møde mig som kursist og menneske fik I løsnet op for nogle af de stressproblemer, jeg bøvler med til hverdag. Og I har perfekt sørget for, at aktivitetstilbuddene til hver enkelt deltager på holdet er blevet tilpasset behov og muligheder hos den enkelte.

I har åbnet mine øjne – eller rettere mine følelser – så jeg igen har mulighed for at føle mig som centrum i mit eget liv. Med en god blanding af mentale fokusøvelser, fysiske haveaktiviteter, afslapningsøvelser og hvile har I tilbagegivet mig opmærksomheden på den gode daglige balance mellem arbejde og hvile. Jeg er blevet meget mere opmærksom på min egen restitution.

Det er nærmest genialt, at I har defineret hviletiderne som "stille-tider", så man ikke er forpligtet til at være høflig og social, når man ikke overkommer det. Og det føles som en stor luksus, at man kan få massage, zoneterapi og samtaleterapi undervejs i forløbet. Man kan næsten blive afhængig af Meretes behandlinger, og samtalerne med Helle er altid trygge og givende.

10 dage er slet ikke for lang tid, uanset om man er havemenneske eller ej. (Faktisk er det jo blot en uge med tilhørende weekender). Det giver en perfekt mulighed for at fjerne gamle uvaner, indlære nye gode vaner og træne dem i praksis. Jeg har både arbejdet i haven og gået ture. I starten var det svært, men jeg er kommet til at nyde det. Det har givet mig ro til fordybelse og til at finde mig selv igen.

Jeg er ikke i mål endnu med hensyn til min stress, men jeg har fået værktøjer, som helt sikkert vil hjælpe mig hen mod målet. Og min familie oplever mig meget mere afslappet og glad efter kursus.

Det er rigtig dejligt, at I med jeres terapihave og ikke mindst jeres personligheder har valgt at arbejde for at hjælpe mig og andre mennesker i nød. Tusind tak.

Mange venlige hilsner

Tom Christensen