

## Odsherred Terapihave



## Flere gæsters beskrivelser

**Vi ser tilbage på mange gode hold, siden vi startede i 2007, og får tilbagemeldinger om at folk bliver raske - eller er i bedring. At blive rask kan tage lang tid, og herunder er nogle udmeldinger om at det lykkes - ved at tage sig den tid der skal til.**

### **Citat fra en gæst:**

"Omgivelserne, roen, dagskemaet og ikke mindst den medmenneskelige og professionelle behandling, jeg som stressramt/udbrændt modtog i Odsherred Terapihave, lindrede snart min umiddelbare tilstand. Nu, 1 år efter mit sidste af 2 ophold i terapihaven, gavner effekten heraf mig til stadighed i min dagligdag".

### **Citat fra en gæst:**

"En måneds tid efter opholdet var jeg stort set stressfri og jeg var i høj grad ramt af stress inden jeg ankom til Odsherred Terapihave, og har ikke været stressramt siden, men været tæt på, og opmærksomhedsøvelserne har hjulpet mig ned i gear. Jeg lider stadig af tilbagevendende depressioner, så jeg bruger også øvelserne i de perioder".

### **Citat fra en gæst:**

"Jeg var rigtig glad for at være her. Det ramte mig meget voldsomt på en eller anden måde, altså naturen, udsigten over fjorden, træerne,...det berørte mig virkelig meget... bare at komme tilbage til bare at sidde at kigge på de der træer,.. virkelig lægge mærke til dem, Jeg mærkede at jeg kunne hente ro i det".

### **Citat fra en gæst:**

"Det var jo bare så fantastisk at komme til et miljø hvor man blev set og respekteret som den man er, i den tilstand man nu engang er i".

### **Citat fra en gæst:**

"Det var godt med programmet, dagskemaet, hvor jeg simpelthen blev tvunget til at være i aktivitet, tvunget til at være i hvile og spise på de rigtige tidspunkter, det var godt. Det var rigtig, rigtig godt... - for det er også et af mine problemer, det er at jeg ikke får spist, så går jeg sukkerkold og.. så spiser jeg forkert. Så det var jo godt at få det ind på rygmarven... efter 4 dage holdt jeg helt op med af se på skemaet, der var der bare".

### **Citat fra en gæst:**

"Ved at være i naturen så fik jeg tilført noget ro, det er jeg ret sikker på. Når jeg førhen har bevæget mig i naturen, hvilket jeg har gjort rigtig meget, så har jeg nok haft for travlt, så har jeg gået for at gå og kunne godt se, - nej hvor er her skønt, og wow en himmel..., men ikke med den ro som jeg gør nu"

### **Citat fra en gæst:**

"Jo, altså netop fordi at der er noget i udsigt når man har et dagsprogram at følge, at der ikke er den meningsløshed når man slår øjnene op, Det er faktisk vigtigt. Og det gør en forskel fordi man er nødt til at have noget struktur på når man har det sådan her ..."