



For at imødekomme omverdens behov for oplysning om danske resultater opfordrede vi, i sidste nyhedsbrev (Nº 5 oktober 2011), alle tidligere gæster at svare på nogle få spørgsmål.

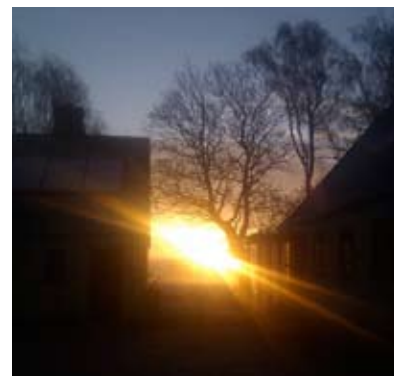
Her er nogle af svarene – vi modtager stadig løbende svar – så det er ikke for sent med din tilbagemelding, hvis du endnu ikke har svaret.

Spørgsmål vi stillede var:

1. "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"
- 2 "Hvordan har du det nu?"
- 3 "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"
- 4 "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"
- 5 "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale (anonymiseret)?"



Tak for tilbagemelding fra tidligere gæster...



På kortet t.v. ses spredningen over vores gæster - de kommer fra det meste af Danmark - enkelte har bopæl udenfor Danmark. Kortet viser ikke antallet af gæster - men fra hvilke områder de kommer.

1. "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"

...nogle af svarene lød:

Korte svar:

"Ja, totalt stressramt/udbrændt". /"Ja - i høj grad". /"Ja, i aller højeste grad". /"Ja, jeg var i den grad stressramt. Og ikke bare det - jeg var fuldstændig udbrændt. Jeg bare græd og græd og græd".

Længere svar:

1. "Mht. om jeg var stresset/ udbrændt, da jeg kom i terapihaven? Jeg kan beskrive det således: Da jeg kontaktede jer, vidste jeg, at der var noget galt, jeg kaldte det stress. Da jeg havde opholdt mig i terapihaven i ca. 1 døgn, opdagede jeg for alvor, hvor dårlig jeg var, hvor lidt energi jeg havde og hvor ligegyldigt nærmest alt, syntes at være. Mine sanser var meget svækket. Jeg fik hjælp til at forstå, at jeg var syg og at symptomerne svarede til tilstanden, udbrændt. Det var en stor lettelse og hjælp at forstå, at de tanker og de oplevelser, som gjorde at jeg ikke kendte mig selv længere, skyldtes en kokset kemi. Det gav håb til livet og en fremtid".
1. "Jeg var stressramt og havde været sygemeldt på halv tid i ca. et halvt år, inden jeg ankom til Odsherred Terapihave".
1. "Ja, jeg var stressramt/udbrændt inden jeg kom til Odsherred Terapihave. Jeg havde det elendigt og troede at jeg fejlede noget alvorligt, fordi mine fysiske symptomer var så voldsomme. Jeg havde svært ved at tro min læge, der gentagne gange sagde til mig at det var stress. Jeg blev undersøgt på kryds og tværs med samme besked hver gang. Først da jeg i løbet af det første ophold i Terapihaven fik det markant bedre, accepterede jeg at det var stress".
1. "Ja, jeg kunne ikke sove om natten uden at falde ned med en godnatøl eller lignende hjælpemidler inden jeg gik i seng. Jeg var bange og følte trang til at græde hele tiden. Jeg havde en underlig uro i kroppen".
1. "Ja, stressramt. Men mærkede først rigtig mine symptomer, da jeg kom til terapihaven, grundet roen til at kunne mærke mig selv".
1. "Da jeg i 2009, af min arbejdsplads, fik tilbudt et ophold i Odsherred Terapihave, var jeg virkelig ramt af stress eller måske egentlig udbrændt. For mig hænger de to ting meget sammen. Jeg var mere medtaget af stress/udbrændthed end jeg egentlig selv var klar over. Da jeg sagde ja tak til opholdet, følte jeg faktisk at det var lidt luksus at tage et sådan ophold, men da jeg i forbindelse med opholdets første dag, hvor stilhed - omsorg - nærværøvelse gjorde at jeg blev nødt til at komme i kontakt med mig selv, blev det klart for mig hvor medtaget jeg egentlig var".
1. "Ja, det var jeg, jeg havde det ret dårligt da jeg kom hos jer første gang. Jeg var umådelig træt og havde kognitive nedsættelser i form af hukommelsesproblemer og med at finde rundt og lignende".
1. "Ja, jeg var udbrændt første og anden gang. Tredje gang havde jeg fået et mindre tilbagefald inden opholdet".

Spørgsmål vi stillede var:

1 "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"

2. "Hvordan har du det nu?"

3 "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"

4 "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"

5 "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale (anonymiseret)?"



Jeg har opholdt mig i terapihaven i 3 omgange. For hver gang jeg kommer, kunne jeg mærke bedring. Mine sanser er langsomt vækket til live igen, sådan at fuglefløjt og vinden i træerne, dufte, mm, er blevet til små daglige mirakler (nydelse) og det er ikke længere ligegyldigt, hvilken tomat eller agurk jeg vælger at plukke. Vejen til at blive rask, er lidt som en tur, op og ned ad bakke".



2. "Hvordan har du det nu?"

Korte svar:

"Væsentligt bedre". "Jeg er næsten rask". "Jeg har et fantastisk godt liv nu. Er stort set altid glad og tilfreds".

Længere svar:

2. "Jeg har ikke været stress ramt siden, men har 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."

2. Jeg er fri for stress, men mærker symptomer når jeg har for mange bolde i luften på én gang. Jeg har dog lært at stoppe op i rette tid og tænke mig om. Jeg bruger stadig min læring fra Odsherred".

2. "Jeg har det godt og arbejder igen fuld tid. Men jeg skal hele tiden være opmærksom på, hvordan jeg indretter hverdagen for mig selv. Jeg har indset, at jeg skal sige fra over for mange ekstra opgaver på arbejde og i fritiden, selvom jeg stadig brænder for det og har lyst til at gøre mere. Den helt store gevinst er, at jeg er blevet et meget mere tolerant menneske, både over for mine omgivelser og over for mig selv. Jeg nyder at leve og jeg elsker, at vi mennesker er forskellige. Tidligere var jeg meget kontant og fuld af fordomme".

2. "Nu sover jeg en god nats søvn. Men jeg kan stadig mærke, at jeg er mere skrøbelig end før, jeg blev udbrændt. Derfor er det vigtigt for at mig følge de råd om udbrændthed, som jeg fik med mig på opholdet i Terapihaven: Jeg fylder aldrig kalenderen helt op mere. Heller ikke med selskabelige ting. Og jeg sætter længere tid af til opgaver, end jeg gjorde før. De tavse eftermiddagstimer under opholdet er meget vigtige for nervesystemet. Jeg er blevet bedre til at undgå tappende snak - både egen og andres".

2. "I bedring, jeg er nuværende i et behandlingsforløb hos en psykolog på arbejdsmedicinsk klinik. Arbejder 20 timer ugentligt og stiler mod de normale 32 timer".

2. "Jeg har det faktisk rimelig godt - forstået på den måde at det går stille og rolig fremad med at få det bedre. Generelt har jeg fået mere overskud, og mange af de færdigheder som forsvandt da jeg havde det dårligt, er nu ved at vende tilbage, dog er jeg stadig meget sårbar i pressede situationer, både privat og på arbejdet. Jeg har fortsat brug for forudsigelighed og struktur i nogen grad, og er også blevet bedre til at sikre mig dette. Jeg er blevet bedre til at mærke de tidlige signaler på overbelastning, og har som følge deraf også mulighed for at reagere på det i tide".

2. "Jeg har det meget bedre, er fortsat i en udviklingsproces, hvor jeg lærer mig selv mere og mere at kende. Jeg skal stadig være opmærksom på min træthedstærskel, da det meget hurtigt igen påvirker hukommelsen, hvis jeg bliver for træt. Jeg er fortsat i en søgen efter hvad jeg arbejdsmæssigt skal, er derfor arbejdsledig og har i den forbindelse lige været på et 4 ugers aktiveringskursus, hvor jeg oplevede min tærskel blive nået. Det er heldigvis overstået nu og jeg fik da øvet mig i at sige fra overfor deres måde at omtale ledige som en vare der skal ud og sælge os og arbejdsgiver som køber. Mærkelig tankegang og det underlige var, at når jeg gjorde opmærksom på at sådan ville jeg ikke se på mig selv, så var der stor forståelse også fra de der lige havde sagt det".

2. "Efter 2 år har jeg det meget bedre. Oplever ikke længere mig selv, som værende udbrændt, men dog stadigvæk sårbar overfor stress påvirkninger og pres. Jeg har opholdt mig i terapihaven i 3 omgange. For hver gang jeg kom der, kunne jeg mærke bedring. Mine sanser er langsomt vækket til live igen, sådan at fuglefløjt og vinden i træerne, dufte, mm, er blevet til små daglige mirakler (nydelse) og det er ikke længere ligegyldigt, hvilken tomat eller agurk jeg vælger at plukke. Vejen til at blive rask, er lidt som en tur, op og ned ad bakke. I perioder går det rigtig godt, med klare og tydelige fremskridt – her ligger den store udfordring, at passe godt på den gode energi, (lærdom i terapihaven og samtaler med Helle). Sommetider går det ned ad bakke – der er mange store udfordringer og forhindringer, forbundet med en sygdomsforløb, hvor man skal passe ind i nogle bestemte rammer og love der gør, at jeg oplever, at blive 'presset' til en raskmelding i et upassende tempo. For mit vedkommende har der også været store tab forbundet med sygdomsforløbet. Mistet arbejde, en ændret økonomi, og snart er flytning fra nuværende bolig. Rent socialt, er der også sket mærkbare forandringer undervejs. Både godt og skidt Så der skal bruges mange kræfter på, at blive 'fit for fight' igen".

2. "Det går fremad, men jeg kan ikke klare fysisk arbejde, blir hurtigt træt, det tager mig flere dage at komme nogenlunde ovenpå igen".

Spørgsmål vi stillede var:

- 1 "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"
- 2 "Hvordan har du det nu?"
3. "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"
- 4 "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"
- 5 "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale (anonymiseret)?"

”
...nu er jeg nået til en fase hvor jeg skal have focus på som "rask" at jeg ikke sætter mig selv i situationer hvor jeg ikke har mulighed for at forblive "rask", hvilket for mig kræver andre måder at tænke/handle på end tidligere".

3. "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"

Korte svar:

3. "Er stadig sygemeldt, venter på at få godkendt førtidspension. Går stadig til psykolog".
3. "En måneds tid efter opholdet var jeg stort set stressfri".

Længere svar:

3. "Jeg blev sygemeldt på fuldt tid og var i Odsherred Terapihave i 10 dage i starten af min sygemelding og startede arbejde 8 uger efter".
3. "Omgivelserne, roen, dagsskemaet 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".
3. "Efter 2-3 år. Men hver af de i alt tre gange jeg har været i terapihaven, har jeg fået det markant bedre.

Desuden gav opholdene mig nogle redskaber og erfaringer, som jeg ikke kunne være blevet rask

foruden. Redskaber og erfaringer som jeg kun kunne få der".

3. "Jeg var sygemeldt på fuld tid i 4 måneder, hvorefter jeg startede langsomt op. Efter 10 måneder var jeg reelt på fuld tid, men brugte gammel flexetid til at holde fri hver onsdag i det næste halve år".
3. "De ni dage hjalp mig godt på vej. Men jeg kunne godt tænke mig, at have tid og råd til at tage et ophold om året".
3. "Opholdet i terapihaven gav mig roen tilbage, en ro jeg ikke har oplevet i mange år. Udfordringen er imidlertid at komme hjem og tilbage til en normal hverdag, hvor der så absolut ikke er ro og skemaer. Dagsskemaet har været umuligt at overholde i min hverdag, hvilket har givet mig mange kvaler. Jeg har efterfølgende haft brug for at bliver tilknyttet en psykolog i, som kan støtte mig i den videre proces, som både indeholder op - og nedture. Arbejdet mod at få det bedre er for mig først rigtig begyndt da jeg kom hjem".
3. "Jeg fik det jo allerede betydeligt bedre, mens jeg var på opholdet - og med nogle få korte dyk efterfølgende, er min tilstand bare blevet bedre og bedre".
3. "Hvis der med rask menes at få det som før sygemeldingen tror jeg aldrig jeg bliver det, på godt og ondt. Jeg kan ikke det samme som før, men det er jeg ved at blive mere accepterende overfor. Det blev mig klart at jeg har min distance og klarer den på min måde, jeg skal ikke nødvendigvis kunne det samme som andre. På den anden side har jeg udviklet andre mere kreative sider af mig selv, som jeg ikke var i kontakt med før min sygemelding".
3. "Efter 2 år med mulighed for stille tilbagevenden til arbejdspladsen, med rum og forståelse for det svære i at komme sig, og med en stille men støt bedring/ tilbagevending af mine ressourcer, betragter jeg mig som værende rask, hvorfor jeg også officielt er raskmeldt. Dog er jeg fortsat sårbar i pressede situationer hvor jeg skal regne noget ud eller skabe overblik. Jeg tror egentlig jeg kan opdele min recovery i forskellige faser, hvor der til hver fase har været knyttet nogle opgaver og nogle ressourcer og nu er jeg nået til en fase hvor jeg skal have focus på som "rask" at jeg ikke sætter mig selv i situationer hvor jeg ikke har mulighed for at forblive "rask", hvilket for mig kræver andre måder at tænke/handle på end tidligere".
3. "Jeg er på vej. Det at blive rask, efter en udbrændt tilstand, forestiller jeg mig opbygges lige så stille og roligt og efter hvor gunstige vilkårene er. Det er en proces, hvor man 'bygges' op, over år, hvor udbrændt-tilstanden skete som et langsomt nedbrud, over år".



Spørgsmål vi stillede var:

1 "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"

2 "Hvordan har du det nu?"

2 "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"

4. "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"

5. "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale (anonymiseret)?"

”
Det er ikke en modsætning at have et godt drive og så være udbrændt. Mange mennesker med stor ansvarsfølelse og idérigdom trækker tunge læs, og vi kan være tæt på udbrændthed uden at nogen opdager det. I Terapihaven er der forståelse for at ildsjæle også kan løbe tør for brændstof. Man lærer at beskytte sig selv. På en glad måde. Man lærer at tage næring af naturens rigdom”.



4. "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"

Korte svar:

"Ja, absolut..." / "Jeg fortæller om stedet og hvad det har betydet for mig".

Længere svar:

4. "Jeg vil meget gerne råde andre til at være på et ophold. Begrundelsen er at man kommer væk fra hverdagen hvor der er mange faldgrupper. På Odsherred Terapihave er den fred og ro som er så vigtig. Derudover har du andre til at tilrettelægge dagen for dig".

4. "Jeg anbefaler ofte Odsherred Terapihave til andre. Selv var jeg meget skeptisk inden mit første ophold, men jeg er nu ikke i tvivl om, at opholdet var med til at gøre mig rask. Den ro, der er på stedet er fantastisk og lige det jeg havde brug for. Der er samtidig en forståelse og varme blandt deltagerne, som kun kan opstå, fordi I, Merete og Helle danner det grundlaget og stemningen. Tusinde tak igen".

4. "Ja, helt klart. Og de fleste synes ikke det er for dyrt, og de får lyst til at deltage på et hold, men mange får ikke taget sig sammen til at komme på rekreation. Det er som om, at mennesker, der er stressede og udbrændte har svært ved at tage deres eget helbred alvorligt. Det kunne være godt, hvis Odsherred Terapihave samarbejdede med læger eller helbredsforsikringer, som kunne give dem et lille skub i den rigtige retning (læs: Hølkerup). Jeg har været hos psykologer, der er tilskuds-godkendte, som slet ikke egner sig til at arbejde med udbrændte. De ved ikke, hvad det er, og derfor bliver det en belastning overhovedet at få dem til at forstå, hvad man siger. På Odsherred Terapihave bliver man virkelig mødt og forstået. Det er ikke en modsætning at have et godt drive og så være udbrændt. Mange mennesker med stor ansvarsfølelse og idérigdom trækker tunge læs, og vi kan være tæt på udbrændthed uden at nogen opdager det.

I Terapihaven er der forståelse for at ildsjæle også kan løbe tør for brændstof. Man lærer at beskytte sig selv. På en glad måde. Man lærer at tage næring af naturens rigdom".

4. "Ja, men fortæller endvidere at det ikke er nok. Der skal arbejdes målrettet også bagefter et ophold i terapihaven. Og det kan være ret svært, hvis der ikke er hjælpere der".

4. "Om jeg råder andre udbrændte til at komme til jer? Ja - mon ikke! Jeg tør slet ikke tænke på, hvor jeg selv var havnet, hvis ikke jeg havde fundet frem til jer".

4. "Jeg kan slet ikke lade være med at fortælle om Terapihavens muligheder og råde andre til at tage et ophold i Terapihaven. Jeg deler gerne mine egne erfaringer med andre og føler det naturligt at opfordre andre til noget jeg selv har haft en god oplevelse med. Jeg har delt en hel del af reklamekortene fra Terapihaven ud til henholdsvis egen læge - andre behandlere jeg har/har haft en relation til og har fortsat selv nogle kort tilbage, som jeg bruger at give til andre trængte jeg evt møder privat".

4. "Ja i høj grad, da jeg selv har haft meget ud af mine ophold hos jer, det er som om en del af mig er dybt forbundet med stedet og jer. Jeg vil ikke sige, at det er sådan at jeg dagligt tænker på jer, men jeg føler I og mine ophold er integreret i mig som en underliggende støtte".

4. "Ja, jeg har anbefalet stedet til andre, der er blevet ramt af stress/udbrændthed. Her i Odsherred Terapihave bliver man mødt af mennesker, Helle og Merete, der er dybt professionelle og med hjertet på rette sted. Her er det ikke nødvendigt at bruge så mange ord, for at blive forstået".

5. "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale (anonymiseret)?"

Korte svar:

"Ja, det må I gerne" / "Det må I meget gerne" / "Ja, selvfølgelig".

Længere svar:

5. "Ja, selvfølgelig, hvad jeg end kan gøre for at hjælpe terapihaven, vil jeg hjælpe med, så sig endelig til".

5. "I må meget gerne anvende min tilbagemelding og andet jeg har skrevet til jer i jeres informationsmateriale".

5. "I er meget velkomne til at anvende dette som informationsmateriale".

5. "I må gerne bruge min tilbagemelding som informationsmateriale. For mit vedkommende behøver det ikke at være anonymt".